



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和3年11月の予定



* 《一般教室》

色づいた木の葉が落ち始め、少しずつ寒い季節へと向っています。朝夕の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥してきました。ワクチン接種を済ませられた方でも、引き続き感染症対策をお願いします。3日分に負けない身体づくりを！また、風邪をひかれないよう半分お気を付けてください。

場所【能登川アリーナ】

参加費(会員 無料・非会員 500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	2	火	20:00~22:00	※ご注意 3日(水) 祝日 23日(火) 祝日 24日(水) 休館日 で、お休みです
	5	金	10:00~12:00	
	9	火	20:00~22:00	
	10	水	10:00~12:00	
	12	金	10:00~12:00	
	16	火	20:00~22:00	
	17	水	10:00~12:00	
	19	金	10:00~12:00	
	26	金	10:00~12:00	
	30	火	20:00~22:00	
バドミントン シニアクラス	5	金	13:00~15:00	
	12			
	19			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	10	水	20:00~22:00	※ご注意 3日(水)祝日・ 24日(水)休館日でお休み
	17			
ピンポン	5	金	13:00~16:00	※ご注意 3日(水) 祝日 4日(木) 休館日 24日(水) 休館日 で、お休みです
	10	水	20:00~22:00	
	11	木	13:00~16:00	
	12	金	13:00~16:00	
	17	水	20:00~22:00	
	18	木	13:00~16:00	
	19	金	13:00~16:00	
	25	木	13:00~16:00	
26	金	13:00~16:00		

場所【能登川アリーナ】

参加費(会員 無料・非会員 500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
ビーチボール	2	火	10:00~12:00	※ご注意 4日(木) 休館日 23日(火) 祝日 で、お休みです
	5	金	20:00~22:00	
	9	火	10:00~12:00	
	11	木	10:00~12:00	
	12	金	20:00~22:00	
	16	火	10:00~12:00	
	18	木	10:00~12:00	
	19	金	20:00~22:00	
	25	木	10:00~12:00	
	26	金	20:00~22:00	
スポレック	2	火	10:00~12:00	※ご注意 4日(木) 休館日 23日(火) 祝日 で、お休みです
	9	火		
	11	木		
	16	火		
	18	木		
ネットでポンпой	2	火	10:00~12:00	※ご注意 23日(火) 祝日 で、お休みです
	9			
	16			
バスケットボール	10	水	20:00~22:00	※ご注意 3日(水)祝日・ 24日(水)休館日でお休み
	17			

*ビーチボール大会 7日(日) 9:00~ 場所【能登川アリーナ】

*みんなで楽しもうバドミントン 28日(日) 9:00~ 場所【能登川アリーナ】

* 《特別教室》

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 5日・12日・19日(金) 13:00~14:00 場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇ 五箇荘石馬寺地区を歩く7和ウォーク 17日(水) 9:00出発(14:00頃解散) 集合場所【五箇荘観光センター駐車場】

◇ ちいさなたびいち フラ体験教室 21日(日) 13:30~15:00【能登川アリーナ】

場所 火曜・金曜【能登川アリーナ 多目的室】 参加費(会員 500円・非会員 700円)

教室名	日	曜日	時間	その他
リフレッシュヨガ	2	火	11:00~12:00	※ご注意 23日(火) 祝日 26日(金) 講師都合 で、お休みです
	5	金	20:00~21:00	
	9	火	11:00~12:00	
	12	金	20:00~21:00	
	16	火	11:00~12:00	
	19	金	20:00~21:00	
	26	金		
	30	火	11:00~12:00	

場所【能登川グラウンド】

教室名	日	曜日	時間	その他
陸上(小学生)	6	土	9:30~11:30	天候不順などの 場合はお休みです
	13			
	20			
	27			

場所【能登川アリーナ 多目的室】 月2回(月謝制)(会員 2,500円・非会員 3,500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
フラダンス	2	火	14:30~15:30	
	16	火	14:30~15:30	
	20	土	17:00~18:00	
	27	土	17:00~18:00	

場所【ふれあい運動公園グラウンドゴルフ場】

教室名	頻度	曜日	時間	その他
グラウンドゴルフ	毎週	火~日	9:00~16:00	ふれあい運動公園加ッガ - 参照して下さい