



このQRコードから能  
登川総合スポーツク  
ラブのホームページ  
をご覧いただけます



## NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和7年12月の予定

年末年始の休館日を含め29日(月)～1/5(月)まで各教室ともお休みとさせていただきます。今年一年 ありがとうございました。  
来年も皆さまの健康づくりにお役立てください。来年も引き続き当スポーツクラブをよろしくお願い致します。



### \* 《一般教室》

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 各教室共 29日(月)休館日～ 1/5(月)休館日まで お休みです
	3	水	10:00～12:00	
	5	金	10:00～12:00	
	9	火	20:00～22:00	
	10	水	10:00～12:00	
	12	木	10:00～12:00	
	16	金	20:00～22:00	
	17	火	10:00～12:00	
	19	水	10:00～12:00	
	23	木	20:00～22:00	
	24	金	10:00～12:00	
	26	火	10:00～12:00	
バドミントン シニアクラス	5	金	13:00～16:00	
バドミントン 初心者クラス 『ブルースカイ』	12	木	20:00～22:00	
3 10 17 24	19	水		
3 4 5 10 11 12 17 18 19 24 25 26	12	木		
水 木 金 水 木 金 水 木 金 水 木 金	19	火		
木 木 木 木 木 木 木 木 木 木 木 木	20	金		
(木)のみ桶ツト卓球あり	26	火		

### \* 《特別教室》

場所【能登川アリーナ 多目的室】

△姿勢改善&筋力UP運動教室	5日・12日(金)	13:00～14:00
△スクエアステップ教室(6回)-1	11日・25日(木)	10:00～11:30
△スクエアステップ教室(10回)-1	4日・11日・18日・25日(木)	10:00～11:30 4日・18日はアリーナB面に場所が変わります

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

リフレッシュヨガ	2 9 16 23	火	11:00～12:00	29日(月)休館日～ 1/5(月)休館日まで お休みです
----------	--------------------	---	-------------	------------------------------------

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
ピーチボール	2	火	10:00～12:00	※ご注意 各教室共 29日(月)休館日～ 1/5(月)休館日まで お休みです
	4	木	10:00～12:00	
	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	
	23	火	10:00～12:00	
	25	木	10:00～12:00	
	26	金	20:00～22:00	
スプレック	2 4 9 11 16 18 23 25	木	10:00～12:00	
ネットでポンポイ	2 9 16 23	火	10:00～12:00	
バスケットボール	3 10 17 24	水	20:00～22:00	

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)	6 13	土	9:30～11:30	グラウンドの状態が悪い場合はお休みです
---------	---------	---	------------	---------------------

場所【能登川アリーナ 多目的室】 月2回(月謝制)(会員 3,000円)

フラダンス	6 9 16 20	土 火 火 土	17:00～18:00 13:30～14:30 13:30～14:30 17:00～18:00
-------	--------------------	------------------	--

場所【ふれあい運動公園グラウンドゴルフ場】

グラウンドゴルフ	毎週	火～日	9:00～16:00	ふれあい運動公園かぎり
----------	----	-----	------------	-------------