



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ください



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す。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	金	10：00～12：00	
	16	火	20：00～22：00	
	17	水	10：00～12：00	
	19	金	10：00～12：00	
	23	火	20：00～22：00	
24	水	10：00～12：00		
26	金	10：00～12：00		
バドミントン シニアクラス	5	金	13：00～16：00	
	12			
	19			
	26			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	3	水	20：00～22：00	
	10			
	17			
	24			
ピンポン (木)のみ桶ツ卓球あり	3	水	20：00～22：00	
	4	木	13：00～16：00	
	5	金	13：00～16：00	
	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	
	24	水	20：00～22：00	
	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 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	
スボレック	25	木	10：00～12：00	
	26	金	20：00～22：00	
	2	火	10：00～12：00	
	4	木		
9	火			
11	木			
ネットでポンポイ	16	火	10：00～12：00	
	18	木		
	23	火		
	25	木		
バスケットボール	3	水	20：00～22：00	
	10			
	17			
	24			

場所【能登川グラウンド】			
陸上(小学生)	6 13	土	9:30～11:30

*《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J-L)	11日・25日(木) 10:00~11:30			
◇スクエアステップ教室(10回J-L)	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	火	11:00~12:00	29日(月)休館日~
	9			1/5(月)休館日まで
	16			お休みです
	23			

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	土	17:00～18:00	
	9	火	13:30～14:30	
	16	火	13:30～14:30	
	20	土	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