



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5年10月の予定

過ごしやすい季節になりました。スポーツクラブの各教室をお楽しみいただきながら、寒い時期に備えて健康と体力づくりにお役立てください。引続き感染症予防対策をお願いします。



* 《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	3	火	20:00~22:00	※ご注意 10日(火) 休館日 11日(水) 休館日 で、お休みです
	4	水	10:00~12:00	
	6	金	10:00~12:00	
	13	金	10:00~12:00	
	17	火	20:00~22:00	
	18	水	10:00~12:00	
	20	金	10:00~12:00	
	24	火	20:00~22:00	
	25	水	10:00~12:00	
	27	金	10:00~12:00	
	31	火	20:00~22:00	
バドミントン シニアクラス	6	金	13:00~15:00	
	13			
	20			
	27			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	4	水	20:00~22:00	※ご注意 11日(水) 休館日 で、お休みです
	18			
	25			
ピンポン	4	水	20:00~22:00	※ご注意 11日(水) 休館日 26日(木) 使用不可 で、お休みです
	5	木	13:00~16:00	
	6	金	13:00~16:00	
	12	木	13:00~16:00	
	13	金	13:00~16:00	
	18	水	20:00~22:00	
	19	木	13:00~16:00	
	20	金	13:00~16:00	
	25	水	20:00~22:00	
	26	木	使用不可	
27	金	13:00~16:00		

* 《特別教室》

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）	
◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室	6日・13日・20日(金)	13:00~14:00
◇ スクエアステップ教室	12日・26日(木)	10:00~11:30

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	3	火	11:00~12:00	※ご注意 10日(火) 休館日 で、お休みです
	17			
	24			
	31			

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	3	火	10:00~12:00	※ご注意 10日(火) 休館日 26日(木) 使用不可 で、お休みです
	5	木	10:00~12:00	
	6	金	20:00~22:00	
	12	木	10:00~12:00	
	13	金	20:00~22:00	
	17	火	10:00~12:00	
	19	木	10:00~12:00	
	20	金	20:00~22:00	
	24	火	10:00~12:00	
	26	木	使用不可	
	27	金	20:00~22:00	
31	火	10:00~12:00		
スポレック	3	火	10:00~12:00	※ご注意 10日(火) 休館日 26日(木) 使用不可 で、お休みです
	5	木		
	12	木		
	17	火		
	19	木		
	24	火		
ネットでポンпой	26	木	使用不可	※ご注意 10日(火) 休館日 で、お休みです
	31	火	10:00~12:00	
	3	火	10:00~12:00	
	17	火	10:00~12:00	
バスケットボール	4	水	20:00~22:00	※ご注意 11日(水) 休館日 で、お休みです
	18			
	25			

場所【能登川グラウンド】	参加費（会員 無料・非会員 500円）			
陸上（小学生）	7	土	9:30~11:30	グラウンドの状況が悪い場合はお休みです
	14			

* 《ビーチボール大会》 8日(日) 9:10~受付 場所【能登川アリーナ】

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	3	火	13:30~14:30	
	7	土	17:00~18:00	
	14	土	17:00~18:00	
	17	火	13:30~14:30	

場所【ふれあい運動公園グラウンドゴルフ場】	参加費（会員 無料・非会員 500円）			
グラウンドゴルフ	毎週	火~日	9:00~16:00	ふれあい運動公園カッパ参照して下さい