



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6月の予定



暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい時期です。まずは体調管理を万全に!! また、熱中症対策もお忘れなく。感染症予防対策に引き続きご協力頂くとともに、無理のないようスポーツをお楽しみください。

* 《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	
	4	水	10:00~12:00	
	6	金	10:00~12:00	
	10	火	20:00~22:00	
	11	水	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	
バドミントン シニアクラス	6 13 20 27	金	13:00~15:00	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	4 11 18 25	水	20:00~22:00	
ピンポン (木) 桶ッ卓球あり	4	水	20:00~22:00	
	5	木	13:00~16:00	
	6	金	13:00~16:00	
	11	水	20:00~22:00	
	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	13:00~16:00	
	27	金	13:00~16:00	

* 《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	6日・27日(金)	13:00~14:00
◇スクエアステップ教室(6回コース)	12日・26日(木)	10:00~11:30
◇スクエアステップ教室(11回コース)	5日・12日・19日・26日(木)	10:00~11:30

5日・19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	3 10 17 24	火	11:00~12:00	
----------	---------------------	---	-------------	--

(問合せ) NPO法人能登川総合スポーツクラブ ☎0748-42-8400 ・ 050-8035-8591

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	
	5	木	10:00~12:00	
	6	金	20:00~22:00	
	10	火	10:00~12:00	
	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	10:00~12:00	
	27	金	20:00~22:00	
スポレック	3	火	10:00~12:00	
	5	木		
	10	火		
	12	木		
	17	火		
	19	木		
	24	火		
ネットでポンポイ	3	火	10:00~12:00	
	10			
	17			
	24			
バスケットボール	4	水	20:00~22:00	
	11			
	18			
	25			

場所【能登川グラウンド】

陸上（小学生）	7 14	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	7	土	17:00~18:00	
	10	火	13:30~14:30	
	21	土	17:00~18:00	
	24	火	13:30~14:30	

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	ふれあい運動公園加齢者参照して下さい
----------	----	-----	------------	--------------------