



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8年1月の予定

あけましておめでとうございます。令和8年がスタート。能登川総合スポーツクラブでは、今年も「健康づくり★仲間づくり★地域づくり」の場を提供していきます。寒さ厳しい季節ですが、各種スポーツを楽しみながらキイキとした毎日をおすごください。皆様の参加をスタッフ一同お待ちしております！



## \* 《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） 【1月3日(金)まで年始休館】

| 教室名                      | 日  | 曜日 | 時間          | その他   |
|--------------------------|----|----|-------------|---|
| バドミントン                   | 6  | 火  | 20:00~22:00 | ※ご注意<br>13日(火) 休館日<br>14日(水) 休館日<br>で、お休みです |
|                          | 7  | 水  | 10:00~12:00 |   |
|                          | 9  | 金  | 10:00~12:00 |   |
|                          | 16 | 金  | 10:00~12:00 |   |
|                          | 20 | 火  | 20:00~22:00 |   |
|                          | 21 | 水  | 10:00~12:00 |   |
|                          | 23 | 金  | 10:00~12:00 |   |
|                          | 27 | 火  | 20:00~22:00 |   |
|                          | 28 | 水  | 10:00~12:00 |   |
|                          | 30 | 金  | 10:00~12:00 |   |
| バドミントン<br>シニアクラス         | 9  |    |             |   |
|                          | 16 | 金  | 13:00~15:00 |   |
|                          | 23 |    |             |   |
|                          | 30 |    |             |   |
| バドミントン初心者クラス<br>『ブルースカイ』 | 7  |    |             | ※ご注意<br>14日(水) 休館日<br>で、お休みです               |
|                          | 21 | 水  | 20:00~22:00 |   |
|                          | 28 |    |             |   |
| ピンポン<br>(木)桶ツ卓球あり        | 7  | 水  | 20:00~22:00 | ※ご注意<br>14日(水) 休館日<br>で、お休みです               |
|                          | 8  | 木  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 9  | 金  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 15 | 木  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 16 | 金  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 21 | 水  | 20:00~22:00 |   |
|                          | 22 | 木  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 23 | 金  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 28 | 水  | 20:00~22:00 |   |
|                          | 29 | 木  | 13:00~16:00 |   |
|                          | 30 | 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      | 16日・23日(金)        | 13:00~14:00 |
| ◇スクエアステップ教室(6回ｺｰｽ)  | 15日・29日(木)        | 10:00~11:30 |
| ◇スクエアステップ教室(11回ｺｰｽ) | 8日・15日・22日・29日(木) | 10:00~11:30 |

8日・15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 | 6  |   |             | ※ご注意<br>13日(火)休館日<br>でお休みです |
|          | 20 | 火 | 11:00~12:00 |                             |
|          | 27 |   |             |                             |

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    | 6  | 火  | 10:00~12:00 | ※ご注意<br>13日(火) 休館日<br>で、お休みです            |
|           | 8  | 木  | 10:00~12:00 |  |
|           | 9  | 金  | 20:00~22:00 |  |
|           | 15 | 木  | 10:00~12:00 |  |
|           | 16 | 金  | 20:00~22:00 |  |
|           | 20 | 火  | 10:00~12:00 |  |
|           | 22 | 木  | 10:00~12:00 |  |
|           | 23 | 金  | 20:00~22:00 |  |
|           | 27 | 火  | 10:00~12:00 |  |
|           | 29 | 木  | 10:00~12:00 |  |
|           | 30 | 金  | 20:00~22:00 |  |
| スポレック     | 6  | 火  |             | ※ご注意<br>13日(火) 休館日<br>で、お休みです            |
|           | 8  | 木  |             |  |
|           | 15 | 木  |             |  |
|           | 20 | 火  | 10:00~12:00 |  |
|           | 22 | 木  |             |  |
|           | 27 | 火  |             |  |
| ネットでポンпой | 6  |    |             | ※ご注意 6日(火)都合により<br>13日(火) 休館日<br>で、お休みです |
|           | 20 | 火  | 10:00~12:00 |  |
|           | 27 |    |             |  |
| バスケットボール  | 7  |    |             | ※ご注意<br>14日(水) 休館日<br>で、お休みです            |
|           | 21 | 水  | 20:00~22:00 |  |
|           | 28 |    |             |  |

場所【能登川グラウンド】

|         |    |   |            |                                       |
|---------|----|---|------------|---------------------------------------|
| 陸上（小学生） | 17 |   |            | 積雪や天候不順などで<br>グラウンドの状態が<br>悪い場合はお休みです |
|         | 24 | 土 | 9:30~11:30 |                                       |
|         | 31 |   |            |                                       |

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  | 火 | 13:30~14:30 |  |
|       | 10 | 土 | 17:00~18:00 |  |
|       | 20 | 火 | 13:30~14:30 |  |
|       | 24 | 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 | ふれあい運動公園加ッダー<br>参照して下さい |
|----------|----|-----|------------|-------------------------|