



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います!



1月

### \* 《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	6	火	20:00~22:00	※ご注意 13日(火) 休館日 14日(水) 休館日 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 シニアクラス	9	木	13:00~15:00	
	16	金	13:00~15:00	
	23	木	13:00~15:00	
	30	木	13:00~15:00	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	7	水	20:00~22:00	※ご注意 14日(水) 休館日 で、お休みです
ピンポン (木)桶戸卓球あり	7	水	20:00~22:00	※ご注意 14日(水) 休館日 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	

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 13日(火) 休館日 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	
スコット	30	金	20:00~22:00	※ご注意 13日(火) 休館日 で、お休みです
	6	火	10:00~12:00	
	8	木	10:00~12:00	
	15	木	10:00~12:00	
	20	火	10:00~12:00	
ネットでポンポイ	22	木	10:00~12:00	※ご注意 6日(火) 都合により 13日(火) 休館日 で、お休みです
	27	木	10:00~12:00	
	6	火	10:00~12:00	
バスケットボール	20	火	10:00~12:00	※ご注意 14日(水) 休館日 で、お休みです
	27	木	10:00~12:00	
バスケットボール	29	木	10:00~12:00	※ご注意 14日(水) 休館日 で、お休みです
	7	水	20:00~22:00	
	21	水	20:00~22:00	

場所【能登川グラウンド】

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

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	ふれあい運動公園カレンダー 参照して下さい
----------	----	-----	------------	--------------------------

### \* 《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	火	11:00~12:00	※ご注意 13日(火)休館日 でお休みです
	20	火	11:00~12:00	
	27	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

ホームページ

能登川総合スポーツクラブ 検索