



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1月の予定

あけましておめでとうございます。令和7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】	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	教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	7	火	20:00~22:00	※ご注意 14日(火) 休館日 15日(水) 休館日 で、お休みです	ビーチボール	7	火	10:00~12:00	※ご注意 14日(火) 休館日 で、お休みです
	8	水	10:00~12:00			9	木	10:00~12:00	
	10	金	10:00~12:00			10	金	20:00~22:00	
	17	金	10:00~12:00			16	木	10:00~12:00	
	21	火	20:00~22:00			17	金	20:00~22:00	
	22	水	10:00~12:00			21	火	10:00~12:00	
	24	金	10:00~12:00			23	木	10:00~12:00	
	28	火	20:00~22:00			24	金	20:00~22:00	
	29	水	10:00~12:00			28	火	10:00~12:00	
	31	金	10:00~12:00			30	木	10:00~12:00	
	31	金	10:00~12:00			31	金	20:00~22:00	
バドミントン シニアクラス	10				7	火			
	17	金	13:00~15:00		9	木			
	24				16	木			
	31				21	火	10:00~12:00		
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	8				23	木			
	22	水	20:00~22:00		28	火			
	29				30	木			
ピンポン	8	水	20:00~22:00	※ご注意 15日(水) 休館日 で、お休みです	7	火			
	9	木	13:00~16:00		21	火	10:00~12:00		
	10	金	13:00~16:00		28				
	16	木	13:00~16:00		8	水	20:00~22:00		
	17	金	13:00~16:00		22				
	22	水	20:00~22:00		29				
	23	木	13:00~16:00						
	24	金	13:00~16:00						
	29	水	20:00~22:00						
	30	木	13:00~16:00						
31	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）		【1月3日(金)まで年始休館】	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	教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	7	火	20:00~22:00	※ご注意 14日(火) 休館日 15日(水) 休館日 で、お休みです	ビーチボール	7	火	10:00~12:00	※ご注意 14日(火) 休館日 で、お休みです
	8	水	10:00~12:00			9	木	10:00~12:00	
	10	金	10:00~12:00			10	金	20:00~22:00	
	17	金	10:00~12:00			16	木	10:00~12:00	
	21	火	20:00~22:00			17	金	20:00~22:00	
	22	水	10:00~12:00			21	火	10:00~12:00	
	24	金	10:00~12:00			23	木	10:00~12:00	
	28	火	20:00~22:00			24	金	20:00~22:00	
	29	水	10:00~12:00			28	火	10:00~12:00	
	31	金	10:00~12:00			30	木	10:00~12:00	
	31	金	10:00~12:00			31	金	20:00~22:00	
バドミントン シニアクラス	10				7	火			
	17	金	13:00~15:00		9	木			
	24				16	木			
	31				21	火	10:00~12:00		
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	8				23	木			
	22	水	20:00~22:00		28	火			
	29				30	木			
ピンポン	8	水	20:00~22:00	※ご注意 15日(水) 休館日 で、お休みです	7	火			
	9	木	13:00~16:00		21	火	10:00~12:00		
	10	金	13:00~16:00		28				
	16	木	13:00~16:00		8	水	20:00~22:00		
	17	金	13:00~16:00		22				
	22	水	20:00~22:00		29				
	23	木	13:00~16:00						
	24	金	13:00~16:00						
	29	水	20:00~22:00						
	30	木	13:00~16:00						
31	金	13:00~16:00							

場所【能登川グラウンド】				
陸上（小学生）	18 25	土	9:30~11:30	グラウンドの状態が悪い場合はお休みです

* 《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	17日・24日(金)	13:00~14:00		
◇スクエアステップ教室(6回J-入)	9日・23日(木)	10:00~11:30		
◇スクエアステップ教室(11回J-入)	9日・16日・23日・30日(木)	10:00~11:30		
9日・16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	7 21 28	火	11:00~12:00	※ご注意 14日(火)休館日 でお休みです

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	4 18 21 28	土 土 火 火	17:00~18:00 17:00~18:00 13:30~14:30 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 500円・非会員 700円）		
グラウンドゴルフ	毎週	火~日	9:00~16:00	ふれあい運動公園リッガー参照して下さい