



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6年8月の予定

疲れが抜けにくい、食欲がないなど病気ではないのに体の不調が出やすい時期です。厳しい暑さはまだまだ続きます。感染予防対策はもちろん、夏バテ対策もしっかり行って暑い夏を元気で乗り切りましょう。館内でも引き続き熱中症対策をお忘れなく。



* 《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	2	金	使用不可	※ご注意
	6	火	20:00~22:00	2日(金) 使用不可
	7	水	10:00~12:00	13日(火) 休館日
	9	金	10:00~12:00	14日(水) 休館日
	16	金	10:00~12:00	で、お休みです
	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	2		使用不可	※ご注意
	9			2日(金) 使用不可
	16	金	13:00~15:00	で、お休みです
	23			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	7			※ご注意
	21	水	20:00~22:00	14日(水) 休館日 で、お休みです
ピンポン	1	木	使用不可	※ご注意
	2	金	使用不可	1日(木) 使用不可
	7	水	20:00~22:00	2日(金) 使用不可
	8	木	13:00~16:00	14日(水) 休館日
	9	金	13:00~16:00	15日(木) 使用不可
	15	木	使用不可	で、お休みです
	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	1	木	使用不可	※ご注意
	2	金	20:00~22:00	1日(木) 使用不可
	6	火	10:00~12:00	13日(火) 休館日
	8	木	10:00~12:00	15日(木) 使用不可
	9	金	20:00~22:00	16日(金) 使用不可
	15	木	使用不可	20日(火) 使用不可
	16	金	使用不可	で、お休みです
	20	火	使用不可	
	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	1	木	使用不可	※ご注意
	6	木	10:00~12:00	1日(木) 使用不可
	8	火	10:00~12:00	13日(火) 休館日
	15	木	使用不可	15日(木) 使用不可
	20	火	使用不可	20日(火) 使用不可
	22	木	10:00~12:00	で、お休みです
ネットでポンпой	6		10:00~12:00	※ご注意
	20	火	使用不可	13日・20日(火) お休みです
	27		10:00~12:00	
バスケットボール	7			※ご注意
	21	水	20:00~22:00	14日(水) 休館日 で、お休みです

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)		土		8月は休講
---------	--	---	--	-------

* 《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	9日・30日(金)	13:00~14:00
◇スクエアステップ教室(2回)-I	8日・22日(木)	10:00~11:30
◇スクエアステップ教室(4回)-I	1日・8日・22日・29日(木)	10:00~11:30

1日は会議室・29日はアリーナ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 20 27	火	11:00~12:00	※ご注意 13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	3	土	13:30~14:30	
	17	土	13:30~14:30	
	20	火	17:00~18:00	
	27	火	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ガ- 参照して下さい
----------	----	-----	------------	-------------------------