



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7月の予定

暑さが厳しい時期です。湿度・温度の変化に伴う病気・事故が多くなります。この時期を元気に過ごすために、感染症対策はもちろん こまめに水分補給をして健康管理に注意しましょう。アリーナ内でも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	火	20:00~22:00	※ご注意 16日(火) 休館日 17日(水) 休館日 24日(水) 使用不可 26日(金) 使用不可 31日(水) 使用不可 で、お休みです
	3	水	10:00~12:00	
	5	金	10:00~12:00	
	9	火	20:00~22:00	
	10	水	10:00~12:00	
	12	金	10:00~12:00	
	19	金	10:00~12:00	
	23	火	20:00~22:00	
	<del>24</del>	<del>水</del>	<del>使用不可</del>	
	<del>26</del>	<del>金</del>	<del>使用不可</del>	
	30	火	20:00~22:00	
<del>31</del>	<del>水</del>	<del>使用不可</del>		
バドミントン シニアクラス	5	金	13:00~15:00	※ご注意 26日(金) 使用不可 で、お休みです
	12			
	19			
	<del>26</del>			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	3	水	20:00~22:00	※ご注意 17日(水) 休館日 で、お休みです
	10			
	24			
	31			
ピンポン	3	水	20:00~22:00	※ご注意 17日(水) 休館日 25日(木) 使用不可 26日(金) 使用不可 で、お休みです
	4	木	13:00~16:00	
	5	金	13:00~16:00	
	10	水	20:00~22:00	
	11	木	13:00~16:00	
	12	金	13:00~16:00	
	18	木	13:00~16:00	
	19	金	13:00~16:00	
	24	水	20:00~22:00	
	<del>25</del>	<del>木</del>	<del>使用不可</del>	
	<del>26</del>	<del>金</del>	<del>使用不可</del>	
31	水	20:00~22:00		

## \* 《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	5日・12日・19日(金) 13:00~14:00
◇ スクエアステップ教室	4日・11日・18日・25日(木) 10:00~11:30
	4日・18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)

教室名	日	曜日	時間	その他
リフレッシュヨガ	2 9 23 30	火	11:00~12:00	※ご注意 16日(火) 休館日 で、お休みです

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	2	火	10:00~12:00	※ご注意 16日(火) 休館日 23日(火) 使用不可 25日(木) 使用不可 30日(火) 使用不可 で、お休みです
	4	木	10:00~12:00	
	5	金	20:00~22:00	
	9	火	10:00~12:00	
	11	木	10:00~12:00	
	12	金	20:00~22:00	
	18	木	10:00~12:00	
	19	金	20:00~22:00	
	<del>23</del>	<del>火</del>	<del>使用不可</del>	
	<del>25</del>	<del>木</del>	<del>使用不可</del>	
	26	金	20:00~22:00	
<del>30</del>	<del>火</del>	<del>使用不可</del>		
スポレック	2	火	10:00~12:00	※ご注意 16日(火) 休館日 23日(火) 使用不可 25日(木) 使用不可 30日(火) 使用不可 で、お休みです
	4	木		
	9	火		
	11	木		
	18	木		
	<del>23</del>	<del>火</del>		
<del>25</del>	<del>木</del>	<del>使用不可</del>		
<del>30</del>	<del>火</del>	<del>使用不可</del>		
ネットでポンпой	2	火	10:00~12:00	※ご注意 16日(火) 休館日 23・30日(火) 使用不可 で、お休みです
	9		使用不可	
	<del>23</del>			
<del>30</del>				
バスケットボール	3	水	20:00~22:00	※ご注意 17日(水) 休館日 で、お休みです
	10			
	24			
	31			

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)	6 13 20	土	9:30~11:30	雨天など天候不順で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	6	土	17:00~18:00
	9	火	13:30~14:30
	20	土	17:00~18:00
	23	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ッガ - 参照して下さい
----------	----	-----	------------	-----------------------

(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