



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10月の予定

10/14(月)～22(火)の間 能登川グラウンドを会場に開催される国民スポーツ大会サッカー競技のリハーサル大会のためアリーナ内の多目的室などが利用できませんのでご理解とご協力をお願いします。



## \*《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)			
教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	1	火	20:00~22:00	※ご注意 15日(火) 休館日 16日(水) 休館日 で、お休みです
	2	水	10:00~12:00	
	4	金	10:00~12:00	
	8	火	20:00~22:00	
	9	水	10:00~12:00	
	11	金	10:00~12:00	
	18	金	10:00~12:00	
	22	火	20:00~22:00	
	23	水	10:00~12:00	
	25	金	10:00~12:00	
	29	火	20:00~22:00	
	30	水	10:00~12:00	
	バドミントン シニアクラス	4	金	
11		金	13:00~15:00	
18		金	13:00~15:00	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	2			※ご注意 16日(水) 休館日 で、お休みです
	9	水	20:00~22:00	
	23	水	20:00~22:00	
	30	水	20:00~22:00	
ピンポン	2	水	20:00~22:00	※ご注意 16日(水) 休館日 で、お休みです
	3	木	13:00~16:00	
	4	金	13:00~16:00	
	9	水	20:00~22:00	
	10	木	13:00~16:00	
	11	金	13:00~16:00	
	17	木	13:00~16:00	
	18	金	13:00~16:00	
	23	水	20:00~22:00	
	24	木	13:00~16:00	
	25	金	13:00~16:00	
	30	水	20:00~22:00	
	31	木	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	火	10:00~12:00	※ご注意 15日(火) 休館日 で、お休みです
	3	木	10:00~12:00	
	4	金	20:00~22:00	
	8	火	10:00~12:00	
	10	木	10:00~12:00	
	11	金	20:00~22:00	
	17	木	10:00~12:00	
	18	金	20:00~22:00	
	22	火	10:00~12:00	
	24	木	10:00~12:00	
	25	金	20:00~22:00	
	29	火	10:00~12:00	
	31	木	10:00~12:00	
スポレック	1	火	10:00~12:00	※ご注意 15日(火) 休館日 で、お休みです
	3	木		
	8	火		
	10	木		
	17	木		
ネットでポンпой	1	火	10:00~12:00	※ご注意 15日(火) 休館日 で、お休みです
	8			
	22			
	29			
バスケットボール	2	水	20:00~22:00	※ご注意 16日(水) 休館日 で、お休みです
	9			
	23			
	30			
場所【能登川グラウンド】				
陸上(小学生)	26	土	9:30~11:30	雨天の場合お休みになります

## \*《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	4日・11日・25日(金)	13:00~14:00		
◇スクエアステップ教室(2回コース)	10日・24日・31日(木)	10:00~11:30		
◇スクエアステップ教室(4回コース)	3日・10日・17日・24日・31日(木)	10:00~11:30		
3日・17日・31日はアリーナB面に場所が変わります				
リフレッシュヨガ	1	火	11:00~12:00	※ご注意 15日(火) 休館日 22日(火) 使用不可 で、お休みです
	8			
	22		使用不可	
	29		11:00~12:00	

*ビーチボール大会 13日(日) 9:10~受付 場所【能登川アリーナ】				
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	5	土	17:00~18:00	ミドリ別館研修室
	8	土	13:30~14:30	
	19	土	17:00~18:00	
	29	火	13:30~14:30	
(※19日(土)は会場が変更になりますのでご注意ください。)				
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	ふれあい運動公園ゴルフ場参照して下さい