



7月のカレンダー



1	火	
2	水	キッズダンス教室、アクティブキッズ運動教室
3	木	PFUブルーキャッツ ソフトバレーボールプログラム
4	金	
5	土	
6	日	河北郡市体育祭卓球競技の部（アリーナ/150名）
7	月	
8	火	臨時休館日
9	水	住民健診（柔剣道場、ルーム） キッズダンス教室、アクティブキッズ運動教室
10	木	PFUブルーキャッツ ソフトバレーボールプログラム
11	金	
12	土	The Legends Vision Clinic Japan -Ishikawa- バドミントンイベント(アリーナ/200名) かほくバドっ子集まれ！バドミントン教室(アリーナ/申込制)
13	日	The Legends Vision Clinic Japan -Ishikawa- バドミントンイベント(アリーナ/200名)
14	月	
15	火	バラスポーツ交流広場（アリーナ/50名）
16	水	キッズダンス教室、アクティブキッズ運動教室
17	木	PFUブルーキャッツ ソフトバレーボールプログラム
18	金	
19	土	石川県中学校体育大会卓球競技（アリーナ/200名）
20	日	石川県中学校体育大会卓球競技（アリーナ/200名）
21	月	KOAアカデミーサマーキャンプ バスケットボールイベント（アリーナ/150名） サマーサーキットカーディオトレーニング （スタジオ/予約制） 海の日
22	火	臨時休館日
23	水	キッズダンス教室、アクティブキッズ運動教室
24	木	PFUブルーキャッツ ソフトバレーボールプログラム
25	金	
26	土	河北郡市中学生選抜新人卓球大会（アリーナ/150名）
27	日	第11回シニア&U-15チャンピオンシップ大会 ドッジボール競技（アリーナ/500名）
28	月	
29	火	
30	水	日本スポーツ協会（アリーナ/500名） キッズダンス教室
31	木	交流フライングディスク大会（アリーナ/50名）

※（ ）内の数は、来場者予想人数です。

※アリーナ専用利用時(大会等開催時)は、2Fウォーキングコースをご利用いただけません。

臨時休館日

7月8日(火) 7月22日(火)
8月12日(火) 8月26日(火)

かほくバドっ子集まれ！ バドミントン教室

見学無料！

かほく市の小中学生を対象としたバドミントン教室を開催いたします。
☆オリンピック選手の桃田賢斗選手もご来館されます☆
YONEX契約選手やコーチが直接教えてくれる貴重なこの機会をお見逃しなく！

日時：2025年7月12日(土) 16:30～17:30
対象：かほく市バドミントンスポーツ少年団在籍の小中学生及び
かほく市内中学校バドミントン部在籍の中学生
定員：小学生クラス30名、中学生クラス30名
参加費：2,000円(税込)
指導担当：桃田賢斗選手他YONEX契約選手及びコーチ
申込：6月30日(月)10:00からフロントにて ※お電話不可

初！祝日特別プログラム開講！

～サマーサーキットカーディオトレーニング～
全身を使った有酸素運動と自重を使った筋トレを交互に行うことで、心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できます！
夏本番に向けて体作りをしていきましょう☆

日程：2025年7月21日(月祝) 時間：13:00～14:30
場所：スタジオ 料金：500円(税込)
定員：12名 担当：やすだ
申込：7月1日(火)からフロントにて ※お電話不可

かほく市内の夏イベント紹介

【地引網&サップ体験】

スポーツコミッションかほく様と内灘町のサーフショップ
「Rage On」様のコラボレーション☆
7月12日(土)、8月10日(日)の2日間は地引網とサップをお得な価格で
体験できます！！この機会にぜひご参加ください！！
詳細は館内掲示のポスターまたはスポーツコミッションかほく様、
Rage On様へお問い合わせください。

【かほく四季まつり サマーフェスタinかほく】

7月26日(土)、27日(日)にサマーフェスタinかほくが開催されます。
キッチンカーや鮎つかみ体験、かほく市の夏を代表とするイベント
「猫にゃんグランプリ」など様々な催し物があります！
詳細はかほく市のホームページをご覧ください。

☺今年も夏を楽しみましょう☺

とり野菜みそ
BLUECATS ARENA

かほく市総合体育館
TEL:076-213-6700