総合型クラブ　一般社団法人 NICE 2016年 6月 プログラムカレンダー

日	曜日	時間	プログラム名	場所	参加資格 受講料など
6月1日	水	15:40～16:40	スポーツでのびのび発達応援教室	堀江南小学校体育館	4歳～小2
		19:45～20:45	すっきりヨーガ　指導:Akiko　※19時25分より入室いただけます	アミノバリューホール3階	小学生以上　★どなたでも500円★
6月2日	木	10:00～11:00	歩いて通えるご近所げんき工房　3B松本先生	キョーエイ鳴門駅前店4階 ※げんき工房（鳴門市長寿介護課委託）は、市内8カ所で開催しています。詳しくはスタッフまでお問い合せください。	鳴門市在住の65歳以上の方
		13:00～14:00	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ　/指導:大村尚　11時15分～のピラティスはお休みです。		中学生以上 ★どなたでも500円★
		14:30～15:30	ハワイアンフラ　カルチャークラス（わけべのりこフラスタジオ主催）		子ども～大人
		15:45～16:45	チアリーディング教室		おおむね4～7歳
	毎週木曜	19:00～	NJPランニング練習会　NJPのみなさんと楽しくジョギングします。協力:NJP（鳴門ジョガーズパラダイス）	ウチノ海公園パークセンター横集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
6月3日	金	アミノバリューホール会場都合により、コアコンディショニングはお休みです。			
		19:00～20:30	親子も歓迎！みえこ先生のエアロ+ちょっとヨガ　※鳴門市生涯スポーツ推進事業	橋本ダンススタジオ　鳴門スタジオ	幼児～★成人500円★高校生以下＋保護者は1人300円
6月6日	月	14:00～16:00	お昼の卓球　午前中の「太極拳を楽しもう」は会場都合でお休みです。	鳴門勤労者体育センター ※水道会館裏側にある体育館です。	小学生以上
		16:30～18:00	女の子歓迎！ミニサッカー		幼稚園～小学校低学年
		18:15～19:15	女子サッカー教室　1人1回300円で女子だけで楽しくサッカーしませんか！初心者歓迎		小学生以上　★鳴門市生涯スポーツ推進事業
		18:15～19:15	New　スリムupと転倒予防！みえこ先生の体幹エクササイズ　ママからおじいちゃんおばあちゃんまでみんなで笑って動こう！		女子サッカー引率保護者･nice年会員参加無料、一般1回500円
		19:30～21:15	夜の卓球		小学生以上
		19:30～21:15	ファミリーバドミントン教室		小学生以上
		19:30～21:00	二十四式　太極拳　アミノバリューでのピラティスはお休みです。	鳴門市水道会館3階会議室	小学生以上
6月7日	火	16:00～17:15	ミニサッカー教室	鳴門西小学校　体育館	幼稚園～小学校低学年
		19:30～21:15	ソフトバレーボール　バドミントン自由プレイ　※バドミントンは2名以上でご利用ください。 初回体験無料	鳴門市民会館	小学生以上
	毎週火曜	19:00～	NJPランニング練習会　NJPのみなさんと楽しくジョギングします。協力:NJP（鳴門ジョガーズパラダイス）	アミノバリューホール前	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
6月8日	水	15:40～16:40	スポーツでのびのび発達応援教室	堀江南小学校体育館	4歳～小2
		19:45～20:45	すっきりヨーガ　指導:Akiko　※19時25分より入室いただけます	アミノバリューホール3階	小学生以上　★どなたでも500円★
6月9日	木	10:00～11:00	歩いて通えるご近所げんき工房　中野先生の健康エクササイズ	キョーエイ鳴門駅前店4階 ※げんき工房（鳴門市長寿介護課委託）は、市内8カ所で開催しています。詳しくはスタッフまでお問い合せください。	鳴門市在住の65歳以上の方
		11:15 ～12:15	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円		小学生以上
		13:00～14:00	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ　/指導:大村尚		中学生以上 ★どなたでも500円★
		14:00 ～17:00	パソコン･スマホおたすけ相談会　※講師に直接1000円をお支払いください。※14～16時最終受付、最終17時まで入退室自由です。／一問一答で、パソコンやタブレット、Facebook,携帯などの使い方について相談できます。ノートパソコンやタブレットをお持ちの方は、ご持参ください。		おじいちゃんおばあちゃん歓迎。どなたでもOK.コーヒーとお茶菓子付きなのでサロン感覚でご参加ください。
		14:30～15:30	お子様も参加OK！ハワイアンフラエクササイズ（指導:わけべのりこフラスタジオ）		子ども～大人
		15:45～16:45	チアリーディング教室		おおむね4～7歳
6月10日	金	18:00～19:00	少人数制（5人限定）コアコンディショニング　＜要予約090-4500-1334まで＞	アミノバリューホール3階	中学生以上
		19:30～20:30	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ 指導:大村尚		小学高学年以上　年会員＆初回体験500円 一般1000円
		19:00～20:00	みえこ先生のエアロビクス	橋本ダンススタジオ　鳴門スタジオ	幼児～★成人500円★高校生以下＋保護者は1人300円
		20:15～21:05	ちいさなお子様も参加歓迎　ハワイアンフラエクササイズ（指導:わけべのりこフラスタジオ）		幼児～大人 年員500円、回数券ｵﾚﾝｼﾞ1、大学生以下500円
6月11日	土	13:30～15:30	しっかり漕いで、がっつり楽しむ！鳴門海峡シーカヤック体験　要予約080-3928-8639　kyk@nice7610.net	13時30分八木の鼻漁港集合	高校生以上大人3000円、中学生以下2000円、膝の上に乗せる幼児1000円（保険込）
6月13日	月	10:00～11:00	みんなの健康エクササイズ/楽しく動いて燃焼＆セルフケア★しあわせの里利用者無料 ※平成27年度総合型地域スポーツクラブ自立支援事業	しあわせの里地域交流センター(檜)	★どなたでも500円★中野千穂指導
		10:30～12:00	太極拳を楽しもう	鳴門勤労者体育センター ※水道会館裏側にある体育館です。	大人
		14:00～16:00	お昼の卓球		小学生以上
		16:30～18:00	女の子歓迎！ミニサッカー		幼稚園～小学校低学年
		19:30～21:15	夜の卓球		小学生以上
		19:30～21:15	ファミリーバドミントン教室		小学生以上
		19:30～21:00	二十四式　太極拳	鳴門市水道会館3階会議室	小学生以上
		19:45～20:45	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）1000円、NICE年会員800円、ゴールド会員300円	アミノバリューホール3階	中学生以上
6月14日	火	16:00～17:15	ミニサッカー教室	鳴門西小学校　体育館	幼稚園～小学校低学年
		20:10～21:15	JA里浦婦人部コラボ事業　癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチポールがない方は前日までに080-3928-8679（ショートメール可）まで	里浦公民館（どなたでも参加可。ストレッチポール持参のこと）	中学生以上　★どなたでも500円★
6月15日	水	10:00～12:00	自然素材を使った手作りリース教室 in 大毛島ISLAND●要予約080-3928-8678	アイランド/ﾓｱﾅｺｰｽﾄ入口	素材費を含む受講料:3000円
6月15日	水	15:40～16:40	スポーツでのびのび発達応援教室	堀江南小学校体育館	4歳～小2
		19:45～20:45	すっきりヨーガ　指導:Akiko　※19時25分より入室いただけます	アミノバリューホール3階	小学生以上　★どなたでも500円★
6月16日	木	10:00～11:00	歩いて通えるご近所げんき工房　橋本美恵子先生の楽々エアロ	キョーエイ鳴門駅前店4階 ※げんき工房（鳴門市長寿介護課委託）は、市内8カ所で開催しています。詳しくはスタッフまでお問い合せください。	鳴門市在住の65歳以上の方
		11:15 ～12:15	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円		小学生以上
		13:00～14:00	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ 指導:大村尚		中学生以上 ★どなたでも500円★
		14:30～15:30	ハワイアンフラ　カルチャークラス（わけべのりこフラスタジオ主催）	キョーエイ鳴門駅前店4階	幼児～大人
		15:45～16:45	チアリーディング教室		おおむね4～7歳
6月17日	金	18:00～19:00	少人数制（5人限定）コアコンディショニング　＜要予約090-4500-1334まで＞	アミノバリューホール3階	中学生以上
		19:30～20:30	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ 指導:大村尚		小学高学年以上　年会員＆初回体験500円 一般1000円
		19:00～20:30	親子も歓迎！みえこ先生のエアロ+ちょっとヨガ　※鳴門市生涯スポーツ推進事業	橋本ダンススタジオ　鳴門スタジオ	幼児～★成人500円★高校生以下＋保護者は1人300円
6月18日	土	13:00～14:00 14:00～15:00 各回10分陸上での講習の後、水上40分の体験	カヤック体験、①13時スタート（～14時）、②15時スタート（～15時）※前日までに要予約　※参加費/高校生以上大人2000円、中学生以下1000円　+NICE会員以外は保険300円　※とくしまスポーツ活性計画事業　※一部内容変更の場合があります。	北島町　今切川河川敷（北島町　アクアプラザすぐ近く。駐車場有） ★予約がない場合は中止します。	高校生以下は保護者同伴で。転覆は、ほぼありませんが、念のため着替えをお持ちください。履き物は運動靴、ビーチサンダルで。
			SUP体験　①13時スタート（～14時）、②15時スタート（～15時）※前日までに要予約　※参加費/年齢に関係なく1人1回2000円+NICE会員以外は保険300円　※とくしまスポーツ活性計画事業　※一部内容変更の場合があります。		要予約！各回･種目定員10名予定　SUPは中学生以上。ウエットスーツ着用推奨。水没した場合の着替え等をお持ちください。
6月20日	月	10:30～12:00	太極拳を楽しもう	鳴門勤労者体育センター ※水道会館裏側にある体育館です。	大人
		14:00～16:00	お昼の卓球		小学生以上
		16:30～18:00	女の子歓迎！ミニサッカー		幼稚園～小学校低学年
		18:15～19:15	女子サッカー教室　1人1回300円で女子だけで楽しくサッカーしませんか！初心者歓迎		小学生以上　★鳴門市生涯スポーツ推進事業
		18:15～19:15	New　スリムupと転倒予防！みえこ先生の体幹エクササイズ　ママからおじいちゃんおばあちゃんまでみんなで笑って動こう！		女子サッカー引率保護者･nice年会員参加無料、一般1回500円
		19:30～21:15	夜の卓球		小学生以上
		19:30～21:15	ファミリーバドミントン教室		小学生以上
		19:30～21:00	二十四式　太極拳	鳴門市水道会館3階会議室	小学生以上
		19:45～20:45	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）1000円、NICE年会員800円、ゴールド会員300円	アミノバリューホール3階	中学生以上
6月21日	火	16:00～17:15	ミニサッカー教室	鳴門西小学校　体育館	幼稚園～小学校低学年
6月22日	水	15:40～16:40	スポーツでのびのび発達応援教室	堀江南小学校体育館	4歳～小2
		19:45～20:45	すっきりヨーガ　指導:Akiko　※19時25分より入室いただけます	アミノバリューホール3階	小学生以上　★どなたでも500円★
6月23日	木	10:00～11:00	歩いて通えるご近所げんき工房　3B松浦先生	キョーエイ鳴門駅前店4階 ※げんき工房（鳴門市長寿介護課委託）は、市内8カ所で開催しています。詳しくはスタッフまでお問い合せください。	鳴門市在住の65歳以上の方
		11:15 ～12:15	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円		小学生以上
		13:00～14:00	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ 指導:大村尚		中学生以上 ★どなたでも500円★
		14:30～15:30	お子様も参加OK！ハワイアンフラエクササイズ（指導:わけべのりこフラスタジオ）	キョーエイ鳴門駅前店4階	幼児～大人
		15:45～16:45	チアリーディング教室		おおむね4～7歳
6月24日	金	18:00～19:00	少人数制（5人限定）コアコンディショニング　＜要予約090-4500-1334まで＞	アミノバリューホール3階	中学生以上
		19:30～20:30	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ 指導:大村尚		小学高学年以上　年会員＆初回体験500円 一般1000円
		19:00～20:00	みえこ先生のエアロビクス	橋本ダンススタジオ　鳴門スタジオ	幼児～★成人500円★高校生以下＋保護者は1人300円
		20:15～21:05	ちいさなお子様も参加歓迎　ハワイアンフラエクササイズ（指導:わけべのりこフラスタジオ）		幼児～大人 年員500円、回数券ｵﾚﾝｼﾞ1、大学生以下500円
6月26日	日	13:30～15:30	しっかり漕いで、がっつり楽しむ！鳴門海峡シーカヤック体験　要予約080-3928-8639　kyk@nice7610.net	13時30分八木の鼻漁港集合	高校生以上大人3000円、中学生以下2000円、膝の上に乗せる幼児1000円（保険込）
6月27日	月	中学総合体育大会のため、勤労者体育センターでのクラスはすべてお休みです。			
		19:45～20:45	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）1000円、NICE年会員800円、ゴールド会員300円	アミノバリューホール3階	中学生以上
6月28日	火	16:00～17:15	ミニサッカー教室	鳴門西小学校　体育館	幼稚園～小学校低学年
		20:10～21:15	JA里浦婦人部コラボ事業　癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチポールがない方は前日までに080-3928-8679（ショートメール可）まで	里浦公民館（どなたでも参加可。ストレッチポール持参のこと）	中学生以上　★どなたでも500円★
6月29日	水	15:40～16:40	スポーツでのびのび発達応援教室	堀江南小学校体育館	4歳～小2
		19:45～20:45	すっきりヨーガ　指導:Akiko　※19時25分より入室いただけます	アミノバリューホール3階	小学生以上　★どなたでも500円★
6月30日	木	10:00～11:00	歩いて通えるご近所げんき工房　中野先生の健康エクササイズ	キョーエイ鳴門駅前店4階 ※げんき工房（鳴門市長寿介護課委託）は、市内8カ所で開催しています。詳しくはスタッフまでお問い合せください。	鳴門市在住の65歳以上の方
		11:15 ～12:15	やさしくてきもちいぃ　ピラティス　一般（予約不要）800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円		小学生以上
		13:00～14:00	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ　/指導:大村尚		中学生以上 ★どなたでも500円★
		14:30～15:30	お子様も参加OK！ハワイアンフラエクササイズ（指導:わけべのりこフラスタジオ）		子ども～大人
		15:45～16:45	チアリーディング教室		おおむね4～7歳