

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2017年2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	
2月1日	水	15:40~16:40	スポーツでのびのび発達応援教室は会場都合により、お休みします。			
2月1日	水	19:45~20:45	すつきりヨーガ 指導: Akiko ※19時25分より入室いただけます	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★どなたでも500円★	
2月2日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 3B体操 増田先生	キョーエイ鳴門駅前店4階	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いピラティス一般(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	コアコンテシヨニング(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(わけへのりこフラススタジオ主催)		わけへのりこフラススタジオ主催クラス	
		15:45~16:45	チアリーディング教室		おおむね4~7歳	
		17:30~18:10	ZUMBA® 成人初回体験無料、高校生以下2回目まで無料! 指導:尾崎ひとみ		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
2月3日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテシヨニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリュールホール3階研修室	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンテシヨニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		★月初めにつきどなたでも500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	
2月6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!ミニサッカー教室		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。2月20日も実施。		小学生以上 ★鳴門市生涯スポーツ推進事業	
		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
		19:30~21:15	夜の卓球	勤労者体育センター	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	
2月7日	火	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	しあわせの里地域交流センター(檜)	★どなたでも500円★指導中野千穂	
		16:00~17:15	女の子歓迎!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	
		19:30~21:30	ソフトバレーボール バドミントン自由プレイ 初回体験無料	鳴門市民会館	小学生以上	
2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~小学2年生	
		19:45~20:45	すつきりヨーガ 指導: Akiko ※19時25分より入室いただけます	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★どなたでも500円★	
2月9日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 橋本先生のらくらくエアロ	キョーエイ鳴門駅前店4階	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いピラティスは、お休みです。		小学生以上	
		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、入退室自由。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可。ノートパソコンやタブレットをご持参ください。		おいし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。	
		13:00~14:00	コアコンテシヨニング(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:わけへのりこフラススタジオ)		回数券オレンジ1・年会員500円★スカート貸出有	
		15:45~16:45	チアリーディング教室	おおむね4~7歳		
		17:30~18:10	ZUMBA® 成人初回体験無料、高校生以下2回目まで無料! 指導:尾崎ひとみ		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
2月10日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテシヨニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリュールホール3階研修室	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンテシヨニング(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:わけへのりこフラススタジオ)		幼児~大人 年員500円、回数券オレンジ1、大学生以下500円	
2月13日	月	2月6日と同じプログラムを勤労者体育センター、鳴門市水道会館にて開催します。★女子サッカーはお休みします。				
2月14日	火	16:00~17:15	女の子歓迎!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	
		19:30~21:30	ソフトバレーボール バドミントン自由プレイ 初回体験無料	鳴門市民会館	小学生以上	
		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★	
2月15日		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		NICE会員・リース会員1,500円、一般2,000円	
		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~小学2年生	
		19:45~20:45	すつきりヨーガ 指導: Akiko ※19時25分より入室いただけます	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★どなたでも500円★	
2月16日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 中野先生 健康エクササイズ	キョーエイ鳴門駅前店4階	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いピラティス一般(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	コアコンテシヨニング(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(わけへのりこフラススタジオ主催)		わけへのりこフラススタジオ主催クラス	
		15:45~16:45	チアリーディング教室		おおむね4~7歳	
		17:30~18:10	ZUMBA® 成人初回体験無料、高校生以下2回目まで無料! 指導:尾崎ひとみ		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
2月17日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテシヨニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリュールホール3階研修室	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンテシヨニング(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	親子も歓迎!みえこ先生のエアロ	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	
2月20日	月	2月6日と同じプログラムを勤労者体育センター、鳴門市水道会館にて開催します。★女子サッカーは実施日。				
2月21日	火	16:00~17:15	女の子歓迎!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	
		19:30~21:30	ソフトバレーボール バドミントン自由プレイ 初回体験無料	鳴門市民会館	小学生以上	
2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~小学2年生	
		19:45~20:45	すつきりヨーガ 指導: Akiko ※19時25分より入室いただけます	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★どなたでも500円★	
2月23日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 3B体操 花菱先生	キョーエイ鳴門駅前店4階	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いピラティス一般(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	コアコンテシヨニング(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:わけへのりこフラススタジオ)		回数券オレンジ1・年会員500円★スカート貸出有	
		15:45~16:45	チアリーディング教室		おおむね4~7歳	
		17:30~18:10	ZUMBA® 成人初回体験無料、高校生以下2回目まで無料! 指導:尾崎ひとみ		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
2月24日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテシヨニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリュールホール3階研修室	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンテシヨニング(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:わけへのりこフラススタジオ)		幼児~大人 年員500円、回数券オレンジ1、大学生以下500円	
2月27日	月	2月6日と同じプログラムを勤労者体育センター、鳴門市水道会館にて開催します。★女子サッカーはお休みします。				
2月28日	火	16:00~17:15	女の子歓迎!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	
		19:30~21:30	ソフトバレーボール バドミントン自由プレイ 初回体験無料	鳴門市民会館	小学生以上	
		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★	