

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2017年5月 プログラムカレンダー

曜日	時間	プログラム名	場所	参加資格 受講料など		
5月1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	毎週開催♪ やってみんなで~ニュースポーツ体験教室 ※はじめての月は参加無料！です		小学生以上ならどなたでも参加OK(予約不要) 月1000円(年会員は500円)の月会費制	
		19:30~21:00	二十四式 太極拳		小学生以上	
5月2日	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(鳴門ジョギングパラダイス)	アミノバリューホール前19時集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと	
		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	鳴門市市民会館	小学生以上	
	5月8日	月	5月1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。			
	5月9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	鳴門西小体育館	幼稚園~小学校低学年	
5月10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 ★いつでもどなたでも500円★	
	5月11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一般(予約不要)800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円	高校生以上		
		13:00~14:00	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚	中学生以上 ★いつでもどなたでも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、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。	おしいちゃんおばあちゃん歓迎。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:わけのりこフラススタジオ)	7月までお試しどなたでも500円★スカート貸出有			
	15:45~16:45	チャアリーテイング教室		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)		
5月12日	金	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(鳴門ジョギングパラダイス)	ウチノ海総合公園パークセンター前19時集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと	
	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンティショニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリューホール3階研修室	中学生以上		
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚 参加資格:小学生以上		★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		
5月14日	日	鳴門網めしトレイルランニングin島田島 大会前のコース設営、当日の受付などのスタッフとして参加しませんか？5月6日までにshimada@nice7610.netまで、お名前とご連絡先を送信ください。追って連絡します。				
5月15日	月	5月1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。				
	18:15~19:15	女子サッカー教室 女子だけで楽しくサッカー！初心者歓迎。	勤労者体育センター	小学生以上 1回300円		
5月16日	火	16:00~17:15	女の子歓迎！ミニサッカー 教室	鳴門西小体育館	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	鳴門市市民会館	小学生以上		
5月17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の雑貨屋さん)	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★いつでもどなたでも500円★予約不要		
5月18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	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	高校生以上			
	13:00~14:00	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚	中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★			
	14:30~15:30	ハワイアンフラ カルチャークラス(わけのりこフラススタジオ主催)	わけのりこフラススタジオ主催クラス			
	15:45~16:45	チャアリーテイング教室	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)		
5月19日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンティショニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリューホール3階研修室	中学生以上	
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚 参加資格:小学生以上		年会員500円 回数券オレシジ 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:わけのりこフラススタジオ)		7月までお試しどなたでも500円★スカート貸出有		
5月22日	月	5月1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。				
5月23日	火	16:00~17:15	女の子歓迎！ミニサッカー 教室	鳴門西小体育館	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	鳴門市市民会館	小学生以上		
	20:10~21:15	JA里浦婦人部クラブ事業 癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチポールレンタル希望は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★		
5月24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★いつでもどなたでも500円★予約不要		
5月25日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 3B体操 指導:松本	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	高校生以上			
	13:00~14:00	コアコンティショニング(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:わけのりこフラススタジオ)	7月までお試しどなたでも500円★スカート貸出有			
	15:45~16:45	チャアリーテイング教室	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)		
5月26日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンティショニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリューホール3階研修室	中学生以上	
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		年会員500円 回数券オレシジ 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:わけのりこフラススタジオ)		7月までお試しどなたでも500円★スカート貸出有		
5月29日	月	5月1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。				
5月30日	火	16:00~17:15	女の子歓迎！ミニサッカー 教室	鳴門西小体育館	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	鳴門市市民会館	小学生以上		
5月31日	水	8:00~8:30	ピーチヨガ/電宮の磯 指導:尾崎ひとみ	速報 チラシ 配布中	○アウトドアプログラムについて○ シーカヤック、SUP(スタンドアップパドル)体験、サイクリング体験、ノルディックウォーキング、大毛島&島田島トレッキング、鳴門界隈の観光ランニングなど、アウトドアプログラムは、FacebookやHPでお知らせしていますのでぜひチェックしてください。希望者が人数が4人以上集まれば、個別に実施相談も受け付けています。 また、ガイドスタッフを募集していますので、興味がある方は ☎ 080-3028-8679 担当:神田まで ご連絡ください。	
		13:30~14:00	ハワイアンフラ /モアナコーストガーデン ※雨天の場合は室内で行います 指導:中山真代(わけのりこフラススタジオ)			
		14:15~14:45	ズンバ® /モアナコーストガーデン ※雨天の場合は室内で行います 指導:島田明美			
		15:15~15:45	ズンバ® /鳴門勤労者体育センター 指導:島田明美 ※体育館シューズをご持参ください			
		16:00~18:00	シーカヤック&SUP体験 /鳴門市文化会館前親水公園 SUP指導:ファンライト徳島			
		18:00~19:00	DISCO WORLD &ズンバ®/アミノバリューホールメインアリーナ 指導:島田明美※体育館シューズ要			
		18:00~19:00	NICEな社交ダンス /キョーエイ鳴門駅前店4階 指導:橋本ダンススタジオ			
	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 ※定例プログラムです				
	19:30~20:30	すっきりヨーガ(定員40名) /アミノバリューホール3階				