

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2017年 6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31日	8:00~8:30	ピーチヨガ /教室の機 指導:尾崎ひとみ	キョーエイ鳴門駅前店4階	○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(わけへのりこフラススタジオ)			
	14:15~14:45	ズンパ /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	ズンパ /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 /鳴門市文化会館前緑水公園 SUP指導:ファンライド福島			
	18:00~19:00	DISCO WORLD&ズンパ/アミノバリュールーム3階 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	堀江南小学校体育館	4歳~小学2年生		
19:30~20:30	すっきりヨーガ(定員40名) /アミノバリュールーム3階 指導:伊藤有美	アミノバリュールーム3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★		
6月1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 ※ピラティス、コアコンティショニングはお休みです。	キョーエイ鳴門駅前店4階	鳴門市在住の65歳以上の方
		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) ※チャリーティング教室、ズンパはお休みです。	キョーエイ鳴門駅前店4階	わけへのりこフラススタジオ主催クラス
	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(鳴門ジョギングパラダイス)	アミノバリュールーム前19時集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
6月2日	金	19:00~20:00	みえこ先生のエアロビクス ※アミノバリュールームのコアコンティショニングはお休みです。	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5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 小学生以上 幼稚園~小学校低学年 小学生以上参加OK(予約不要) 月1000円(年会費は500円)の月会費制
		14:00~16:00	お昼の卓球	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 教室	鳴門勤労者体育センター	小学生以上 1回300円
		18:15~19:15	毎週開催! やってみんなでえ~ニュースポーツ体験教室 ※はじめた月は参加無料!です	鳴門市水道会館3階会議室	小学生以上
		19:30~21:00	二十四式 太極拳	鳴門勤労者体育センター	小学生以上
		19:30~21:15	夜の卓球	鳴門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	鳴門勤労者体育センター	小学生以上
6月6日	火	10:00~11:00	みんなの健康エクササイズ/楽しく動いて健康とセルフケアを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
		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
	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)	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
6月7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	アミノバリュールーム3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
6月8日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 みえこ先生の楽々エアロ	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年会費700円、ゴールド会員200円		高校生以上
		11:30~12:30	NEW こげない、おれない、書くない げんきリハビリ工房 1回100円 定員10名		おおむね60歳以上で膝股関節に不安を抱えている方
		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・スマホおたすげ相談会 ※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。		おじ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:わけへ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	チャリーティング教室		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)	
6月9日	金	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
		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>	アミノバリュールーム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	アミノバリュールーム3階研修室	月初めにつき、どなたでも500円です。
6月12日	月	6月5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。			
6月13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	JAWA通称人部コラボ事業 癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチボ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。ストレッチボール持参のこと)	中学生以上 ★どなたでも500円★
6月14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	アミノバリュールーム3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
6月15日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 花菱先生の3B体操	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年会費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	チャリーティング教室		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)
		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>		アミノバリュールーム3階研修室
		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	アミノバリュールーム3階研修室	年会費500円 回数券オレンジ1 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)	橋本ダンススタジオ 鳴門スタジオ	7月までお試し!どなたでも500円★スカート貸出有
6月19日	月	6月5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
6月20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
6月21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	アミノバリュールーム3階	小学生以上★いつでもどなたでも500円★予約不要
6月22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年会費700円、ゴールド会員200円		高校生以上
		11:30~12:30	NEW こげない、おれない、書くない げんきリハビリ工房 1回100円 定員10名		おおむね60歳以上で膝股関節に不安を抱えている方
		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	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)		わけへのりこフラススタジオ主催クラス
		15:45~16:45	チャリーティング教室		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)
6月23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>	アミノバリュールーム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	アミノバリュールーム3階研修室	年会費500円 回数券オレンジ1 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
6月26日	月	6月5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。			
6月27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	JAWA通称人部コラボ事業 癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチボ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。ストレッチボール持参のこと)	中学生以上 ★どなたでも500円★
6月28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	アミノバリュールーム3階	小学生以上★いつでもどなたでも500円★予約不要
6月29日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 松本先生の3B体操	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年会費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	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	チャリーティング教室		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)
		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>		アミノバリュールーム3階研修室
		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	アミノバリュールーム3階研修室	年会費500円 回数券オレンジ1 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)	橋本ダンススタジオ 鳴門スタジオ	7月までお試し!どなたでも500円★スカート貸出有



チラシ配布中