

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2017年 7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
7月3日 月	10:30~12:30	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	やってみてえ～ニュースポーツ体験教室※はじめて月は参加無料！		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
	19:30~21:00	二十四式 太極拳		小学生以上
	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
7月4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&セルフレック★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(鳴門ジョギングクラブ)	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
7月5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★
毎週水曜	10:00~12:00	貝殻標本教室(7月中毎週開催) 予約：080-928-8678まで(ショートメール可)	アイランド	材料費込み3000円
7月6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
	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(わけのりこフラスタジオ主催)		わけのりこフラ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)
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(鳴門ジョギングクラブ)	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
7月7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
	20:15~21:05	7~8月は参加無料！ ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけのりこフラスタジオ)	橋本ダンススタジオ 鳴門スタジオ	7~8月は参加無料！お子様からおばあちゃんまで参加歓迎
	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	アミノバリューホール3階研修室	月初めに付き、どなたでも500円です。
7月10日 月	7月3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。			
7月11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	鳴門市民会館	小学生以上
	20:10~21:15	JARU補綴人部コラボ事業 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★
7月12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★
7月13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	鳴門市生涯スポーツ推進事業 こげない、おれない、痛くない げんきリハビリ工房 1回100円定員10名		おおむね60歳以上で膝腰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の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)		
7月14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	アミノバリューホール3階研修室	月初めに付き、どなたでも500円です。
7月17日 海の日	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	SUP体験教室 人気のスタンドアップパドルを体験してみませんか？美しい鳴門の海の上を滑り滑る感動を体験しましょう。予約優先はkyk@nice7610.netまで、「名前、年齢、携帯番号、参加人数、町名までの住所」をメールまたは080-3928-8639までショートメールを 指導：ファンライド徳島	豊田商店前(スタート10分前に集合のこと)	おおむね小学校高学年以上から参加できます。受講費：2000円+保険300円(NICEスポ保加入の方は保険代不要)
	7月18日 火	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
7月19日 水	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	勤労者体育センター	小学生以上
	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
7月20日 木	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★
	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
7月21日 金	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 ★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(わけのりこフラスタジオ主催)		わけのりこフラ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)
7月22日 土	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	アミノバリューホール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	7~8月は参加無料！ ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけのりこフラスタジオ)	橋本ダンススタジオ 鳴門スタジオ	7~8月は参加無料！お子様からおばあちゃんまで参加歓迎
7月24日 月	7月3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
7月25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	鳴門市民会館	小学生以上
	20:10~21:15	JARU補綴人部コラボ事業 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★
7月26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 ※場所変更注意	ソイジョイ武道館 小柔道場(豊)	小学生以上★いつでもどなたでも500円★予約不要
7月27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	鳴門市生涯スポーツ推進事業 こげない、おれない、痛くない げんきリハビリ工房 1回100円定員10名		おおむね60歳以上で膝腰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：わけのりこフラスタジオ)		わけのりこフラ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)		
7月28日 金	19:00~20:00	みえこ先生のエアロビクス ※アミノ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
7月31日 月	7月3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。			