

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2017年 8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
8月1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
		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 <small>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）</small>	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
8月2日	水	8月休講クラス	15:40~16:40 のスポーツでのびのび発達応援教室は、8月は夏休みをいただきます。ご了承ください。		
		19:45~20:45	すっきりヨガ 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（8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
8月3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		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	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ /指導：大村尚	キョーエイ鳴門駅前店4階	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タジオ主催）		わけへ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®キョーエイサークル 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 <small>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）</small>	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
8月4日	金	19:00~19:50	8月は参加無料！ ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけへのりこフラスタジオ)	橋本ダンススタジオ 鳴門スタジオ	8月は参加無料！お子様からおばあちゃんまで参加歓迎
		20:00~21:00	みえこ先生のヨガ		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階研修室	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		月初めに付き、どなたでも500円です。
8月7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
		14:00~15:30	お昼の卓球 8月7日は鳴門市花火大会のため、夜の活動はお休みします。		小学生以上
8月8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	JA里浦婦人部コラボクラス 癒しの体幹エクササイズ※ストレッチポールをお持ちください。	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★
8月9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
		19:45~20:45	すっきりヨガ 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★
8月10日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 増田先生の3B体操		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
		11:30~12:30	鳴門市生涯スポーツ推進事業 こけい、おれい、くまい 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	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ /指導：大村尚	キョーエイ鳴門駅前店4階	中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
			パソコン・スマホおたすけ相談会は、8月は休講します。		
			ハワイアンフラ カルチャークラスは、8月17日に開催します。		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®キョーエイサークル 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）
8月11日（山の日）～8月17日は、インドアでのプログラムを休講いたします。30分に1回程度のごまめな水分補給をこころがけ、熱中症にご注意ください。また8月中のSUPやカヤックなど、アウトドア開催情報はFacebookやHPでお知らせします。					
8月18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階研修室	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 参加資格：小学生以上		年会員500円 回数券オレソジ1 一般1000円
		19:00~19:50	8月は参加無料！ ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけへ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
		20:00~21:00	みえこ先生のヨガ		幼児～★成人500円★高校生以下+保護者は1人300円
8月21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
		14:00~15:30	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	やってみんでえ～ニュースポーツ体験教室 ※はじめた月は参加無料！		小学生以上参加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	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
		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
8月22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 ※場所変更注意！	勤労者体育センター	小学生以上
		20:10~21:15	JA里浦婦人部コラボクラス 癒しの体幹エクササイズ※ストレッチポールをお持ちください。	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★
8月23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
		19:45~20:45	すっきりヨガ 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 小桑道場（豊）	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
8月24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		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	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ /指導：（代講）芝原佳子	キョーエイ鳴門駅前店4階	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タジオ)		わけへ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®キョーエイサークル 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）
		18:15~19:15	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
8月25日	金		少人数制コアコンディショニング、コアコンディショニングトレーニングは、お休みです。		
		20:00~21:00	みえこ先生のヨガ	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
8月26日	土	19:00~20:30	NEW ZUMBA®なるちゃんサークル 指導：島田明美・尾崎ひとみ 9月2・16日も開催予定	鳴門競艇1階なるちゃんホール	どなたでも500円。お子さまも参加可
8月28日	月		8月21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。		
8月29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
8月30日	水	19:45~20:45	すっきりヨガ 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 小桑道場（豊）	小学生以上★いつでもどなたでも500円★予約不要
8月31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		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
		11:30~12:30	鳴門市生涯スポーツ推進事業 こけい、おれい、くまい 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	コアコンディショニング（体幹）エクササイズ /指導：大村尚	キョーエイ鳴門駅前店4階	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タジオ)		わけへ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®キョーエイサークル 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）