

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2017年 9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
9月1日 金	19:00~19:50	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	12月までどなたでも500円。小学生以下200円
	20:00~21:00	New! しっかり汗かこう! みえこ先生のアロビクス 会員非会員問わず2回目まで無料! 金曜のアロビクスが時間も8時から、内容もしっかり汗がかける運動強度になって新登場です。		参加費: 9月10月はどなたでも2回目まで参加費無料 3回目以降は、500円 (NICE年会員は1ポイント進呈) /回数券オレンジ1枚またはブルー3枚/小中学生200円、高校大学生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>		中学生以上
9月2日 土	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	アミノバリュールホール3階研修室	月月初めにつき、どなたでも500円です。
	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	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。幼稚園以下無料
	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	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。	小学生以上 1回300円		
18:15~19:15	やってみてえ~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		
9月4日 月	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	
9月5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
9月6日 水	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集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
	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	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
9月7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		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)		
9月8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 (鳴門ジョギングクラブ)	アミノバリュールホール前集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
	20:00~21:00	New! しっかり汗かこう! みえこ先生のアロビクス 会員非会員問わず2回目まで無料!	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費: 9月10月はどなたでも2回目まで参加費無料 3回目以降は、500円 (NICE年会員は1ポイント進呈) /回数券の場合はオレンジ1枚またはブルー3枚/小中学生200円、高校大学生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>	アミノバリュールホール3階研修室	中学生以上
9月11日 月	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	アミノバリュールホール3階研修室	年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
	9月4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。 ※ただし女子サッカーはお休みです。			
	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
9月12日 火	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。 ※ボール3本貸出可	里浦公民館 ※3本貸出可	中学生以上 ★どなたでも500円★
	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	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
9月13日 水	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	コアコンディショニング (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)		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円
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)		
9月14日 木	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>	アミノバリュールホール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	アミノバリュールホール3階研修室	年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
	19:00~19:50	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	どなたでも500円! 予約不要。スカート貸出有
9月15日 金	20:00~21:00	New! しっかり汗かこう! みえこ先生のアロビクス 会員非会員問わず2回目まで無料!	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費: 9月10月はどなたでも2回目まで参加費無料 3回目以降は、500円 (NICE年会員は1ポイント進呈) /回数券の場合はオレンジ1枚またはブルー3枚/小中学生200円、高校大学生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>	アミノバリュールホール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	アミノバリュールホール3階研修室	年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
9月16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	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。幼稚園以下無料
	16:30~18:00	女の子歓迎! ミニサッカー 教室	勤労者体育センター	幼稚園~小学校低学年
	19:30~21:15	夜の卓球	小学生以上	
9月19日 火	19:30~21:15	ファミリーバドミントン教室	小学生以上	
	19:30~21:15	コアコンディショニング (体幹) エクササイズ 指導: 大村尚	アミノバリュールホール3階研修室	小学生以上
	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	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
9月20日 水	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	コアコンディショニング (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)		
9月21日 木	20:00~21:00	New! しっかり汗かこう! みえこ先生のアロビクス 会員非会員問わず2回目まで無料!	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費: 9月10月はどなたでも2回目まで参加費無料 3回目以降は、500円 (NICE年会員は1ポイント進呈) /回数券の場合はオレンジ1枚またはブルー3枚/小中学生200円、高校大学生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>	アミノバリュールホール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	アミノバリュールホール3階研修室	年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
9月22日 金	9月4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。 女子サッカー教室も開催します。			
	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
9月25日 月	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。 ※ボール3本貸出可	里浦公民館 ※3本貸出可	中学生以上 ★どなたでも500円★
	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	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
	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	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)		
9月26日 火	20:00~21:00	New! しっかり汗かこう! みえこ先生のアロビクス 会員非会員問わず2回目まで無料!	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費: 9月10月はどなたでも2回目まで参加費無料 3回目以降は、500円 (NICE年会員は1ポイント進呈) /回数券の場合はオレンジ1枚またはブルー3枚/小中学生200円、高校大学生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>	アミノバリュールホール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	アミノバリュールホール3階研修室	年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
9月27日 水	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	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。幼稚園以下無料
	16:00~17:15	女の子歓迎! ミニサッカー 教室	勤労者体育センター	幼稚園~小学校低学年
	19:30~21:15	夜の卓球	小学生以上	
9月28日 木	19:30~21:15	ファミリーバドミントン教室	小学生以上	
	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	アミノバリュールホール3階	小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
	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	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)		
9月29日 金	20:00~21:00	New! しっかり汗かこう! みえこ先生のアロビクス 会員非会員問わず2回目まで無料!	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費: 9月10月はどなたでも2回目まで参加費無料 3回目以降は、500円 (NICE年会員は1ポイント進呈) /回数券の場合はオレンジ1枚またはブルー3枚/小中学生200円、高校大学生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>	アミノバリュールホール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	アミノバリュールホール3階研修室	年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円