

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年1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
12月30日	土	19:15~20:25	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:島田明美・尾崎ひとみ	鳴門競艇場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
1月9日	火	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
		19:30~21:15	ファミリーバドミントン教室		小学生以上
		16:00~17:15	女の子歓迎!ミニサッカー 教室		幼稚園~小学校低学年
	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集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
		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	中学生以上 ★どなたでも500円★
1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	すつきりヨーガ 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★
1月11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 <small>一般(予約不要)800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円</small>		高校生以上
		11:30~12:30	こけない、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	コアコンテュンニング(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	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)		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)	
	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集合	参加無料。NICEのスポーツ安全保険に加入のこと
1月12日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテュンニング <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	コアコンテュンニング(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
		20:00~21:00	しっかり汗かこう!みえこ先生のエアロピクス		参加費:500円(NICE年会員は1ポイント返金) / 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
1月15日	月	10:30~12:30	太極拳を楽しもう	鳴門市民会館 ※場所変更注意	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
		19:30~21:00	二十四式 太極拳		小学生以上
1月16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
		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
1月17日	水	10:00~12:00	自然素材を使ったリース手作り教室 in 大毛島ISLAND ●要予約080-3928-8678	アイランド	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	すつきりヨーガ 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★
1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 <small>一般(予約不要)800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円</small>		高校生以上
		13:00~14:00	コアコンテュンニング(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)		
		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)
		18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテュンニング <要予約090-4500-1334まで>		アミノバリューホール3階
		19:30~20:30	コアコンテュンニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
		20:00~21:00	しっかり汗かこう!みえこ先生のエアロピクス	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費:500円(NICE年会員は1ポイント返金) / 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
1月20日	土	18:00~19:00	わけのりこフラススタジオ ハワイアンダンス教室 ※予約不要	鳴門競艇1階なるちゃんホール	受講料:500円/1回(大人・子供問わず)
		19:15~20:25	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:島田明美・尾崎ひとみ ※予約不要		どなたでも500円。お子さまも参加可。幼稚園以下無料
1月22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	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	やってみてえ~ニュースポーツ体験教室 ※1月は特別無料開催		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
		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
		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	
1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	中学生以上 ★どなたでも500円★
1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	すつきりヨーガ 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★
1月25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 <small>一般(予約不要)800円、NICE年会員700円、ゴールド会員200円</small>		高校生以上
		11:30~12:30	こけない、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	コアコンテュンニング(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★
		19:00~19:50	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)		どなたでも500円!予約不要。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)
1月26日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテュンニング <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	コアコンテュンニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		年会員500円 回数券オレンジ1 一般1000円
		20:00~21:00	しっかり汗かこう!みえこ先生のエアロピクス	橋本ダンススタジオ鳴門スタジオ	参加費:500円(NICE年会員は1ポイント返金) / 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
1月29日	月	1月22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。	鳴門勤労者体育センター	小学生以上 1回300円
1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	鳴門市民会館	小学生以上
1月31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	すつきりヨーガ 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★