

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年3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	
3月1日	木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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 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タジオ主催)			
		15:45~16:45	チャリティー教室		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(鳴門ジョギースパラダイス)	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	
3月2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>	アミノバリューホール3階	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		3月限定!いつでもだれでも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	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	
3月3日	土	19:00~20:15	★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	鳴門競艇なるちゃんホール	どなたでも500円。お子さまも参加可。幼稚園以下無料	
3月5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		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	
		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	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	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		小学生以上	
3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	
	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(鳴門ジョギースパラダイス)	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	
		16:00~17:15	女の子歓迎!ミニサッカー 教室	鳴門西小	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	
3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★	
3月8日	木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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	
		11:30~12:30	こけない、おれない、痛くない げんきハビリティ工房 1回500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	ウクレレも弾ける♪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、ウクレレをお持ちの方は、ウクレレをお持ちでない方もウクレレ体験可能です。		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	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)		年会費500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	
		15:45~16:45	チャリティー教室		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)	
3月9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		3月限定!いつでもだれでも500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	
3月12日	月	3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。 ※女子サッカーは休みです。				
3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	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浦婦人部コロボラス 癒しの体幹エクササイズ※ストレッチボ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★	
3月14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	
3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★	
3月15日	木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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 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タジオ主催)			
		15:45~16:45	チャリティー教室		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)	
3月16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>	アミノバリューホール3階	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		3月限定!いつでもだれでも500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	
3月17日	土	14:00~16:00	大毛島~堀越海峡 四国の道 遊歩道トレッキング 予約080-3928-8679(ショートメール可)	網干駐車場14時集合	参加費:500円(保険代)	
3月19日	月	3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。				
3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	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	
3月22日	木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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	
		11:30~12:30	こけない、おれない、痛くない げんきハビリティ工房 1回500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	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)		どなたでも500円! 予約不要。スカート貸出有	
		15:45~16:45	チャリティー教室	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)	
3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		3月限定!いつでもだれでも500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	
3月24日	土	17:30~18:30	わけへのりこフラスタジオ 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) どなたでも500円。お子さまも参加可。幼稚園以下無料	
		19:00~20:15	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			
3月26日	月	3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。 ※女子サッカーは休みです。				
3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	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浦婦人部コロボラス 癒しの体幹エクササイズ※ストレッチボ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★	
3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★	
3月29日	木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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 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タジオ主催)			
		15:45~16:45	チャリティー教室		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)	
3月30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>	アミノバリューホール3階	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		3月限定!いつでもだれでも500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	