

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年4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	
4月2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！NEW体幹しっかり！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・ファミリーバドミントン・バドミントン ※準備撤収は参加者全員でお願いします	鳴門勤労者体育センター	小学生以上 初回体験参加無料	
4月3日	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！NEW体幹しっかり！ミニサッカー 教室 前半30分間を子どもの体幹を育むトレーニングを組み入れ、サッカーだけでなく多彩なスポーツを楽しむ力や危険を回避力、生きる力をやしなう内容を強化。仲間との協調性や挨拶、スポーツマンシップも重視します。	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（シャトル・ラケットはご持参ください） ※準備撤収は参加者全員でお願いします	鳴門市民会館	小学生以上 初回体験参加無料	
4月4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★	
4月5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は、おやすみです。			
		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（鳴門ジョギングパラダイス）	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	
4月6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	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		月初め限定！だれでも500円	
4月7日	土	17:30~18:30	わけのりこフラスタジオ ハワイアンダンス教室 ※予約不要	ボートレース鳴門なるちゃんホール	受講料：500円/1回（大人・子供問わず）	
		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・中川元太 ※予約不要		どなたでも500円。幼稚園以下無料	
4月9日	月	4月2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。				
4月10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★	
4月11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★	
4月12日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 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	
		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	ウクレレも弾ける♪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、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：わけのりこフラスタジオ)		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）		
4月13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		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	
4月16日	月	4月2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。 ※女子サッカーは開催しません。				
4月17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	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	
4月18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	
4月18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★	
4月19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）	
4月20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		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	
4月21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・中川元太 ※予約不要	なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園以下無料	
4月23日	月	4月2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。				
4月24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★	
4月25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★	
4月26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	ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけのりこフラスタジオ)		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）	
4月27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		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	

SUP、カヤック、大毛島&島田島などの遊歩道トレッキング体験など、アウトドア系の体験は、開催が決まりましたら、Facebook、HP等でお知らせします。また、SUPやカヤック大毛島、島田島などのトレッキング（ウォーキング）など、3名以上希望者があれば設定可能ですので、必ず連絡先電話番号を明記の上、ご相談ください。メール：outdoor@nice7610.netアウトドア専用☎080-3928-8639（鯛めしトレラン事務局兼用ダイヤル）