

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年5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	
5月1日	火	14:00~16:00	お昼の卓球	鳴門勤労者体育センター	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		小学生以上 初回体験参加無料	
5月1日のサッカー教室、5月2日の運動発達支援教室は、お休みします。						
5月2日	水	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★	
5月5日	土・祝	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	
5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	大人	
		14:00~16:00	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	
5月8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	
		20:10~21:15	JAR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★	
5月9日	水	15:40~16:40	スポーツでのびのび発達支援教室	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★	
5月10日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 3B体操 松浦先生	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、入退室自由。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 カルチャークラス (わけべのりこフラスタジオ主催)			
		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)	
	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	
5月11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	
5月12日	土	鳴門綱めしトレイルランニング大会 in 島田島 ※前日準備や炊出しコース見回り、撤収作業をお手伝いいただく大会ボランティア募集中 (6000円分使えるNICE回数券進呈) ☎080-3928-8639又はinfo@nice7610.net				
5月14日	月	5月7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。				
5月15日	火	16:00~17:15	女の子歓迎! NEW体幹しっかり! 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	
5月16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	
5月16日	水	15:40~16:40	スポーツでのびのび発達支援教室	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★	
5月17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	ハワイアンフラエクササイズ (指導: わけべ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)		
5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		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	
5月19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※場所変更注意	鳴門勤労者体育センター	どなたでも500円。幼稚園以下無料	
5月21日	月	5月7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。				
5月22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! NEW体幹しっかり! 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	JAR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★	
5月23日	水	15:40~16:40	スポーツでのびのび発達支援教室	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★	
5月24日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 3B体操 松本先生	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 (わけべのりこフラスタジオ主催)			
		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)		
5月25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	
5月28日	月	5月7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。				
5月29日	火	16:00~17:15	女の子歓迎! NEW体幹しっかり! 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	
5月30日	水	★参加無料★8:00~ビーチヨガ (竜宮の磯※雨天中止)、13:30~ハワイアンフラ (モアナコースト)、Zumba®14:15~ (モアナコースト)、Zumba®15:30~ (なるちゃんホール) Zumba®キッズ18:15~ (なるちゃんホール)、Zumba® 19:30~ (なるちゃんホール)、すっきりヨーガ19:30~ (アミノバリューホール3階)				
鳴門市チャレンジデー		17:00~19:00	社交ダンスパーティー体験会 参加費500円 橋本ダンススタジオ主催	キョーエイ鳴門駅前店4階	小学生以上	
		15:40~16:40	スポーツでのびのび発達支援教室	堀江南小学校体育館	4歳~小学2年生	
5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: わけべ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)		

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 (綱めしトレラン事務局長兼ダイヤル)