

5月30日(水) チャレンジデー めざせ! スポーツ参加率 100%	8:00~ピーチヨガ(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)、すっきりヨガ19:30~(アミノバリューホール3階)、これぞ〜んぶ無料!!!
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
15:40~16:40	スポーツでのびのび発達応援教室 ★初回体験無料です!★
	キョーエイ鳴門駅前店4階 小学生以上
	堀江南小学校体育館 4歳~小学2年生

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年6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	
6月1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>	ソイジョイ武道館 場所変更注意	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンティショニング 指導:大村※施設使用料が1名毎なので参加費が少し高くなっています。		月初めにつき、どなたでも600円	
6月4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		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	鳴門市水道会館3階会議室	小学生以上 初回体験参加無料	
6月5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 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。	鳴門西小グラウンド	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	
	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	
6月6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★	
6月7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※予約不要		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	
6月8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>	ソイジョイ武道館 場所変更注意	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンティショニング 指導:大村※施設使用料が1名毎なので参加費が少し高くなっています。		会員700円、回数券会員オレンジ1枚+200円	
6月9日	土	19:30~20:40	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:尾崎ひとみ・中川元太※予約不要 ※開始時間注意	BOAT RACE鳴門なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園以下無料	
6月11日	月	6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。				
6月12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	鳴門西小グラウンド	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	J&A 主婦部 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★	
6月13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★	
6月14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※予約不要		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
6月15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>	ソイジョイ武道館 場所変更注意	中学生以上	
		19:30~20:30	コアコンティショニング 指導:大村※施設使用料が1名毎なので参加費が少し高くなっています。		会員700円、回数券会員オレンジ1枚+200円	
6月18日	月	6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。				
6月19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	鳴門西小グラウンド	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	
6月20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	すっきりヨガ 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★	
6月21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※予約不要		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
6月22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		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	
6月25日	月	6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。				
6月26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	J&A 主婦部 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★	
6月27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★	
6月28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)	
6月29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		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円	
6月30日	土	6月30日も、BOAT RACE鳴門で、ZUMBA®なるちゃんサークルを予定していますが、確定ではありません。				

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(鯛めしトラン事務局兼用ダイヤル)