

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年7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30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	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
7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
	14:00~16:00	お昼の卓球		小学生以上
	16:30~18:00	女の子歓迎!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	鳴門勤労者体育センター	小学生以上 初回体験参加無料
7月3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&セルフレア★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(棟)	★どなたでも500円★指導中野千穂
	16:00~17:15	女の子歓迎!体幹しっかり!ミニサッカー 教室 前半30分間を子どもと体幹を育むトレーニングを組み入れ、多彩なスポーツを楽しむ力や危険回避力、生きる力を育て、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・卓球(シャトル・ラケットはご持参) ※準備撤収は参加者全員でお願いします	鳴門市市民会館	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
7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★
7月5日	木 10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 みえこ先生の楽々エアロ	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※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
7月6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	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階研修室	月初めに付き、どなたでも500円
7月9日	月 7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。			
7月10日	火 16:00~17:15	女の子歓迎!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・卓球(シャトル・ラケットはご持参) ※準備撤収は参加者全員でお願いします	鳴門市市民会館	小学生以上
	20:10~21:15	JA重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★
7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★
7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。ウクレレ体験もできますよ。		おしいちゃんおぼあちゃん歓迎。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)		年会員500円、回数券会員オレレンジ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※予約不要		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
7月13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	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階研修室	年会員500円、回数券会員オレレンジ1、一般1000円
7月16日	月祝 9:00~12:00 ※延長あり	漕いでみよう! SUP & カヤック体験 ※現地問合ダイヤル080-3928-8639 ※海の日のイベント同時開催 ※海水浴ができるスタイルでご参りください。 ※強風・雨天中止	豊田商店さん、アイランドさん前のビーチ	海上体験!人2000円(小学生以下1000円) ※現地に到着受付
7月17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
	16:30~18:00	女の子歓迎!NEW体幹しっかり!ミニサッカー 教室 ※火曜の鳴門西と合同開催		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		鳴門勤労者体育センター
7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
	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★
7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※予約不要		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
7月20日	金	夜のコアコンティショニングはお休みです。		
7月21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	ポートルース鳴門 なるちゃんホール	受講料:500円/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
7月23日	月 7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。			
7月24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・卓球(シャトル・ラケットはご持参) ※準備撤収は参加者全員でお願いします	鳴門市市民会館	小学生以上
	20:10~21:15	JA重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★
7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
7月25日	水 10:45~12:45	貝殻標本教室 予約: 080-3928-8678 8月8日・22日10:45~12:45も開催します。	アイランド	材料費・保険込3000円
		夜のすっきりヨーガはお休みです。		
7月26日	木 10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 みえこ先生の楽々エアロ	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	ハワイアンフラエクササイズ(指導: わけへのりこフラスタジオ)		年会員500円、回数券会員オレレンジ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)
7月27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	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階研修室	年会員500円、回数券会員オレレンジ1、一般1000円
7月30日	月 7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。			
7月31日	火 16:00~17:15	女の子歓迎!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・卓球(シャトル・ラケットはご持参) ※準備撤収は参加者全員でお願いします	鳴門市市民会館	小学生以上

SUP、カヤック、大毛島&島田島などの遊歩道レッキングなどは、Facebook、HP等でお知らせします。また、3名以上希望者があれば、お名前、連絡先、希望日時明記の上、メール:outdoor@nice7610.net宛て専用ダイヤル080-3928-8639まで