

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年8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
8月1日	水	15:40~16:40	スポーツでのびのび発達応援教室は、8月中はお休みし、9月から再開します。	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★
8月2日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 3B体操 (指導: 花菱)	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 (わけへのりこフラスタジオ主催)		
		15:45~16:45	チャリーティング教室		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)
8月3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		猛暑につき、どなたでも500円
8月6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 教室は、猛暑のため、8月21日までお休みです。		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 ゆる~くても、けっこう勝ち負けにこだわって楽しめるニュースポーツ。世代を超えて楽しみましょう。お子様から高齢の方まで歓迎です。		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
8月7日	火	16:00~17:15	女の子歓迎! 体幹しっかり! ミニサッカー 教室は、猛暑のため、8月21日までお休みです。	鳴門西小体育館	幼稚園~小学校低学年
			ソフトバレーボール・バドミントン・卓球は、鳴門市花火大会のためお休みです。	鳴門市民会館	小学生以上
8月8日	水	10:45~12:45	貝殻標本教室 予約: 080-3928-8678 8月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
		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★
8月9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★
			ウクレレも弾ける♪パソコン・スマホおたすけ相談会 はお休みします。		
		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、回数券会員オレンジ1、一般1000円
		15:45~16:45	チャリーティング教室	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)
8月10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		猛暑につき、どなたでも500円
8月11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 (鳴門競艇場)	どなたでも500円。幼稚園以下無料
8月12日~8月19日は、屋内でのプログラムはすべてお休みです。SUPやシーカヤックに関しては、実施する場合がありますので、outdoor@nice7610.net までお問い合わせください。					
8月20日	月	8月6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。			
8月21日	火	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・ラケットはご持参を) ※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
		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★
8月22日	水	10:45~12:45	貝殻標本教室 予約: 080-3928-8678 8月8日10:45~12:45も開催します。	アイランド	材料費・保険込3000円
		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	ソイジョイ武道館 (冷房あり)	どなたでも700円 (施設使用料差額分の一部負担 +200円です。ご了承ください)
8月23日	木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 橋本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 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	チャリーティング教室		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)
8月24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		猛暑につき、どなたでも500円
8月25日	土	19:00~20:15	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。7月末日に決定します。	なるちゃんホール (鳴門競艇場)	どなたでも500円。幼稚園以下無料
8月27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 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、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。		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
8月28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! 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、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・ラケットはご持参を) ※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
		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★
8月29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★
8月30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★
		14:30~15:30	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、回数券会員オレンジ1、一般1000円
		15:45~16:45	チャリーティング教室		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)
8月31日	金	18:00~19:00	<花火順延開催の場合は休み>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 1名1回2000円
		19:30~20:30	<花火順延開催の場合は休み>コアコンディショニング (体幹) エクササイズ 指導: 大村尚		猛暑につき、どなたでも500円

SUP、カヤックは、Facebook、HP等でお知らせします。また、大人3名以上希望者があれば、お名前、連絡先、希望日時、参加者内訳 (大人・子供年齢)、SUPカヤックか (混在可) を明記の上 メール: outdoor@nice7610.net アウトドア専用☎080-3928-8639まで ☎は運転中などでおつなぎできないことが多いので、できるだけメールでお問い合わせをお願いします。