

# 総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年9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	
9月1日	土	9:30~12:30	大毛島~鳴門公園 ゆっくり、のんびり トレッキング ※ノルディックポール貸し出しあり	網干駐車場9時15分集合	年会員・ゴールド会員無料、回数券オレンジ1、一般1000円、小学生500円(保険込)	
		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	
9月3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		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	
9月4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	
	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	
9月5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★	
9月6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	
9月7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		月初めにつき、どなたでも500円	
9月10日	月	9月3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。				
9月11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★	
9月12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★	
9月13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。ウクレレ体験もできますヨ。		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)		
9月14日	金	夜のコアコンディショニングトレーニングは、少人数制クラスとともに、お休みです。				
9月15日	土	9:30~12:00	島田島 ゆっくり、のんびり トレッキング 海コース ※ノルディックポール貸し出しあり	島田小学校前9時15分集合	年会員・ゴールド会員無料、回数券オレンジ1、一般1000円、小学生500円(保険込)	
		19:00~20:15	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導: 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	
9月18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	
		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	
9月19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★	
9月20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 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)	
9月21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	
9月23日	日	8:30~	大毛島海岸清掃	アイランド前集合	参加無料	
		10:00~12:00	SUP & カヤック体験 予約はoutdoor@nice7610.net まで1) 代表者お名前と携帯電話番号、2) 人数(大人、子供の年齢構成などの情報もお願いします)をお知らせください。 ※悪天候の場合は中止します(Facebook、NICEのHPでお知らせします)	八木の鼻漁港集合	成人~高校生2000円、幼児~小中学生1000円(保険込)	
9月25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	
		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	
		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★	
9月26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★	
9月27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)	
9月28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**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](mailto:outdoor@nice7610.net) アウトドア専用 ☎080-3928-8639までご相談ください。電話は運転中などでおつなぎできない時間帯が多いので、できるだけメールにてご相談ください。