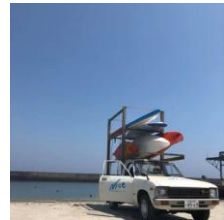


ウロ四宮作

**9月23日(日)海岸清掃とSUP&カヤック体験！
あなたがキレイにした鳴門の海をマリンスポーツで満喫しよう！**



ビーチクリーン(海岸清掃)ボランティア体験:8時半大毛島アイランド前集合
SUP&カヤック体験:八木の鼻漁港にて10時~12時(延長あり)開催。事前説明のあと約30分間の海上体験をしていただきます。参加費:成人~高校生2000円、幼児~小中学生1000円(保険込)



outdoor@nice7610.net まで 代表者お名前と携帯電話番号、人数(大人、子供の年齢構成などの情報をお願いします)をお知らせください。※悪天候の場合は中止します(NICEのHPでお知らせします)

猛暑でお休みだった、歩いて通えるげんき工房、ミニサッカー教室、こども運動発達支援教室が再スタート。

7月末から猛暑のため中止していました子どもおよび、65歳以上対象の運動事業を再開します。過ごしやすい秋こそ、運動を始めるチャンスです。今まで参加していなかった方、お子様も、お気軽に体験にお越しください！



**大毛島・島田島をのんびり歩こう！
9月1日・15日トレッキング開催**

「こんな素敵な道があったの？びっくり!」と、鳴門の自然の再発見ができるトレッキングコースをご案内します。長袖・長パンツ、帽子、タオル、補給用水分をお持ちください。靴は運動靴でOKです。思わずSNSでつぶやきたくなるシーンの連続。※悪天候中止の場合はHPにて告知します。



大毛島トレッキング 9月1日(土)9時15分網干駐車場集合 9時半~12時半
島田島トレッキング 9月15日(土)10時島田小学校集合~12時解散予定

会社の昼休みやお店・病院にNICEを出前します！

鳴門市生涯スポーツ推進事業の助成を活用し、約30分のNICEの人気プログラムを出前しませんか？社員やご近所さんを集めて、Zumba®やヨガなどエクササイズの出前もOK！市内イベントとのコラボもOK。また医療機関向けには、メタボ対策教室や退院を控えた入院患者さまのリハビリプログラムとしてもご活用いただくのはどうでしょうか？(参加費1人100円。団体一括でも可。1人100円での開催は鳴門市内のみ20コマ限定)。詳細は、パンフレットをご用意しています。



(問)成人・キッズ系:080-3928-8679(神田) 介護予防系:080-3928-8678(端村)

後期年会員受付中 9月入会なら9月分の会費が無料！今、入ろう！すぐ始めよう健康づくり！秋、楽しもう！新しい仲間との交流

年会員への入会法はとても簡単。所定の申込用紙に必要事項を記入し、入会金2000円+年会費(後期分)3000円の計5000円を添えて受付スタッフにお渡しください。その日から会員価格で参加OK。勤労者体育センターおよび市民会館のプログラムに参加の方は、キョーエイ鳴門駅前店4階NICEクラブハウスまで朝10時~19時の間にお越しください。すぐに会員証を発行します。

スポ保未加入の方のNICE活動中のケガも補償！活動中のケガや熱中症・突然死を補償する傷害保険に加入(入院1日4千円・通院1日1500円・死亡300万)どなたでも安心して参加いただけます。

会員種類	年齢	入会金	成人は、入会しなくても、好きなクラスに自由に参加できます。入会すれば、参加すればするほどオトクな会員システムになっています。	家族割引	友人割引・参加特典
年会員	大人 18歳以上	2000円	(9月入会の場合)3,000円 成人はクラブ負担の傷害保険に加入 ※9月分の会費は、特別ディスカウント！今入会がだんぜんオトクです。	二人目以降、入会金不要/大人1000円、高校以下1000円割引	2人以上で入会すれば入会金半額
	幼・小・中・高	0円	小中3,000円 高校3,000円※スポ保(別)2019年3月まで有効		×
回数券	どなたでも	2000円	2千円・6千円の回数券を購入してプログラムに参加できます。 注)回数券有効期限は購入日から1年。1冊を複数人で使用できません。	2人目以降は、入会金不要 ただし回数券は共有不可	2名以上入会金半額 2冊以上購入割引あり
年間 ゴールド会員	大人 18歳以上	0円	会費17500円だけで2019年3月末まで500円クラスにフリーパスで参加OK。 ただし、ピラティスは1回につき200円の追加料金が必要です。	二人目以降 2万円 ※法人はご相談ください	×
ニュースポーツ会員	小学生以上	0円	月謝制1000円年会費は1か月500円、回数券会員は1か月オレンジ券1枚	-	-

●有料コンディショニング系定期プログラム詳細 ※会場や講師の都合により休講する週もあります。裏面カレンダーを必ずチェックしてください。

コア・コンディショニング	<予約不要>木曜キョーエイ鳴門駅前店4階13時~...どなたでもいつでもNICE年会員1P進呈。腰や肩に不安がある方、お買い物ついでに、一度お試し下さい。
ストレッチポールを使い動きやすいカラダをつくります。	<予約不要>金曜アミノバリューホール3階19時30分~20時30分。参加費については、裏面カレンダーをご覧ください。※9月14日は休。
やさしくてきもちいピラティス	<予約不要>キョーエイ駅前店4階11時15分(木)~年会員700円、一般800円、ゴールド200円 呼吸法を覚えて毎日自宅で実践すればさらに効果が高いプログラムです。
すっきりヨガ	<予約不要>水曜 19時45分~20時45分 アミノバリューホール3階 予約不要 ヨガマット・ブロック貸出あり どなたでも500円。
ハイアンフラエクササイズ	<予約不要>NICE年会員500円(年会員1P進呈)、回数券オレンジ券1枚またはブルー券3枚。初回体験は、どなたでも500円。
ZUMBA®(ズンバ)	<予約不要>なるちゃんサークル:500円(幼児無料)/キョーエイ木曜クラス:成人初回無料・学生2回目まで無料。小学200円、中学300円、高校400円
癒しの体幹エクササイズ	参加費:500円。ストレッチポールを必ずご持参ください。お持ちでない場合は前日までに080-3928-8679まで「〇月〇日里浦〇名」と。ショートメール予約してください。

●子ども体力向上事業 新規受講生募集中！初回体験無料！※2回目以降の受講には、年会費(1500円+スポーツ安全保険800円)+種目別会費が必要です。

外遊びの機会が少なくなった幼児~小学2年生の子どもたちに基礎体力と運動発達を促すプログラムを用意しました。初回体験は無料(予約不要)です。お気軽に会場までお越しください。

教室名	曜日・場所・時間	対象	種目別会費	兄弟姉妹割引
体幹しっかり！ミニサッカー教室 体幹を鍛えるプログラムを新しく導入し、小学3年生以降の運動発達が伸びる時期の多彩なスポーツ活動の基礎運動能力を養います。	月曜 勤労者体育センター 16時半~18時	幼児~小学校低学年の男女(女の子も歓迎)	年一括払い7000円 (2019年3月分全納の場合)	2人目年会費合計額から2000円割引
	火曜 鳴門西小学校体育館 16時~17時15分 ※連休明けは勤労者体育センターで上記16時半~のクラスと合同開催します。			
スポーツでのびのび運動発達応援教室	水曜堀江南小学校15:40~16:40	4歳~小学2年生	月ごと2000円 ※初回体験無料	年会費1000円割引
チアリーディング教室	木曜 キョーエイ鳴門駅前店4階15:45~16:45	おおむね4~7歳(小2)	月ごと2000円 ※初回体験無料	年会費1000円割引

<企画・運営・編集・発行>一般社団法人NICE 鳴門市撫養町小桑島字前浜23キョーエイ鳴門駅前店4階 mail:info@nice7610.net <http://nice7610.net>「ナイス7610」で検索

総合案内:080-3928-8679 手作り体験&ミニサッカー・運動発達クラス:080-3928-8678 アウトドア:080-3928-8639 Fax088-603-1719