

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年11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
10月31日	水 18:30~19:15 19:45~20:35	ZUMBA®Kids jr(キッズジュニア)キッズクラス:3~7歳対象(保護者はお買物・家事していただくOK) ZUMBA® お子様から大人まで楽しめます。指導:春名真美子※詳細裏面	BOAT RACE鳴門 なるちゃんホール	500円。指導:春名真美子※詳細裏面 どなたでも500円。幼稚園以下無料
11月1日	木 10:00~11:00 11:15~12:15 13:00~14:00 14:15~17:00 14:30~15:30 15:45~16:45 17:30~18:10	歩いて通える近所げんき工房 3B体操 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 コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚 鳴門の自然素材を使った手作りクリスマスリース作り体験 ※16時まで入室可 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) チアリーディング教室 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※成人500円	キョーエイ 鳴門駅前店4階	鳴門市在住の65歳以上の方 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ 参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込) NICE会員500円、一般1000円で体験受講可 おおむね4~7歳 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(鳴門ジョギーズパラダイス)	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
11月2日	金 18:00~19:00 19:30~20:30	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> コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚	アミノバリューホール3階 研修室	中学生以上 月初めにつき、どなたでも500円
11月3日	土祝 9:30~12:30 19:00~20:15	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 ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太(+香まさ子・松本崇・春名真美子その他)※予約不要	網干駐車場9時15分集合 鳴門勤労者体育センター	年会員・ゴールド会員無料、回数券オレンジ、一般1000円、小学生500円(保険込) どなたでも500円。幼稚園以下無料
11月5日	月 10:30~12:30 14:00~16:00 16:30~18:00 18:15~19:15 19:30~21:00 19:30~21:15	太極拳を楽しもう お昼の卓球 女の子歓迎!体幹しっかり!ミニサッカー 教室 やってみてえ~ニュースポーツ体験教室 初回無料体験OK! 二十四式 太極拳 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	大人/どなたでもいつでも無料体験可 小学生以上/どなたでもいつでも無料体験可 幼稚園~小学校低学年/無料体験可 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
11月6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 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
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(鳴門ジョギーズパラダイス)	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
11月7日	水 15:40~16:40 19:45~20:45	スポーツでのびのび発達応援教室 すっきりヨーガ 指導:Akiko ※19時25分より入室いただけます	堀江南小学校体育館 アミノバリューホール3階	4歳~小学2年生 小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
11月8日	木 10:00~11:00 11:15~12:15 13:00~14:00 14:15~17:00 14:00~17:00 14:30~15:30 15:45~16:45 17:30~18:10	歩いて通える近所げんき工房 中野先生の健康エクササイズ 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 コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚 鳴門の自然素材を使った手作りクリスマスリース作り体験 ※16時まで入室可 ウクレレも弾ける♪パソコン・スマホおたすげ相談会 ※講師に直接1000円をお支払いください。※14~16時最終受付、入退室自由。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。 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) チアリーディング教室 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※成人500円	キョーエイ 鳴門駅前店4階	鳴門市在住の65歳以上の方 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ 参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込) おいし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。 年会員500円、回数券会員オレンジ、一般1000円 おおむね4~7歳 幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
11月9日	金 18:00~19:00 19:30~20:30	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> コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚	アミノバリューホール3階 研修室	中学生以上 年会員500円、回数券会員オレンジ、一般1000円
11月10日	土 9:30~12:00 19:00~20:15	島田島 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 ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太(+香まさ子・松本崇・春名真美子その他)※予約不要	島田小学校前9時15分集合 鳴門勤労者体育センター	年会員・ゴールド会員無料、回数券オレンジ、一般1000円、小学生500円(保険込) どなたでも500円。幼稚園以下無料
11月12日	月	11月5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。		
11月13日	火 16:00~17:15 20:10~21:15	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。 ★追加開催★JA里浦婦人部コラボクラス 癒しの体幹エクササイズ※ストレッチポールをお持ちください(3本貸出可)	鳴門西小体育館 里浦公民館	幼稚園~小学校低学年/無料体験可 中学生以上 ★どなたでも500円★
11月14日	水 15:40~16:40 19:45~20:45	スポーツでのびのび発達応援教室 すっきりヨーガ 指導:Akiko ※19時25分より入室いただけます	堀江南小学校体育館 アミノバリューホール3階	4歳~小学2年生 小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
11月15日	木 10:00~11:00 11:15~12:15 13:00~14:00 14:15~17:00 14:30~15:30 15:45~16:45 17:30~18:10	歩いて通える近所げんき工房 みえ子先生のらくらくエアロ 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 コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚 鳴門の自然素材を使った手作りクリスマスリース作り体験 ※16時まで入室可 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) チアリーディング教室 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※成人500円	キョーエイ 鳴門駅前店4階	鳴門市在住の65歳以上の方 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ 参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込) NICE会員500円、一般1000円で体験受講可 おおむね4~7歳 幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
11月16日	金 18:00~19:00 19:30~20:30	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> コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚	アミノバリューホール3階 研修室	中学生以上 年会員500円、回数券会員オレンジ、一般1000円
11月17日	土 9:30~12:30 19:00~20:15	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 ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:島田明美・尾崎ひとみ ※予約不要	網干駐車場9時15分集合 南あわじ市三原健康広場働 く婦人の家2階 軽運動室	年会員・ゴールド会員無料、回数券オレンジ、一般1000円、小学生500円(保険込) どなたでも500円。幼稚園以下無料
11月19日	月	11月5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。		
11月20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 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
11月21日	水 15:40~16:40 18:30~19:20 19:45~20:45	スポーツでのびのび発達応援教室 ZUMBA® 指導:春名真美子 予約不要 初めての方大歓迎! ※会場の都合で中止の場合はHPでお知らせします。 すっきりヨーガ 指導:Akiko ※19時25分より入室いただけます ↑Zumba®参加後、移動間に合います。	なるちゃんホール アミノバリューホール3階	どなたでも500円。幼稚園以下無料 小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
11月22日	木 10:00~11:00 11:15~12:15 13:00~14:00 14:15~17:00 14:30~15:30 15:45~16:45 17:30~18:10	歩いて通える近所げんき工房 3B体操 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 コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚 鳴門の自然素材を使った手作りクリスマスリース作り体験 ※16時まで入室可 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) チアリーディング教室 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※成人500円	キョーエイ 鳴門駅前店4階	鳴門市在住の65歳以上の方 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ 参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込) 年会員500円、回数券会員オレンジ、一般1000円 おおむね4~7歳 幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
11月26日	月	11月5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。		
11月27日	火 10:00~11:00 16:00~17:15 19:30~21:30 20:10~21:15	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 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。 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 JA里浦婦人部コラボクラス 癒しの体幹エクササイズ※ストレッチポールをお持ちください。※ポール3本貸出可	しあわせの里地域交流センター(楡) 鳴門西小体育館 鳴門市市民会館 里浦公民館	★どなたでも500円★指導中野千穂 幼稚園~小学校低学年 小学生以上 中学生以上 ★どなたでも500円★
11月28日	水 15:40~16:40 19:45~20:45	スポーツでのびのび発達応援教室 すっきりヨーガ 指導:Akiko ※19時25分より入室いただけます	堀江南小学校体育館 アミノバリューホール3階	4歳~小学2年生 小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
11月29日	木 10:00~11:00 11:15~12:15 13:00~14:00 14:30~15:30 15:45~16:45 17:30~18:10	歩いて通える近所げんき工房 中野先生の健康エクササイズ 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 コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚 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) チアリーディング教室 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※成人500円	キョーエイ 鳴門駅前店4階	鳴門市在住の65歳以上の方 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ NICE会員500円、一般1000円で体験受講可 おおむね4~7歳 幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
11月30日	金 18:00~19:00 19:30~20:30	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> 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。	ソイジョイ武道館 場所変更注意	中学生以上 一般(会員外)1000円 会員700円、回数券会員オレンジ1枚+200円

上記に記載のないSUP、カヤック、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。メール: outdoor@nice7610.netアウトドア