



貝殻やバラの形の松ぼっくりシダーローズなどの自然素材でクリスマスリースを手作り

貝殻や松ぼっくり、ツバキの実、バラの実、サンキライなどを使って、クリスマスリースを作ります。11月1・8・15・22日(木)14時15分~17時/キョーエイ鳴門駅前店4階(予約)080-3928-8678まで、お名前、参加人数、参加希望日をショートメール送信

秋の大毛島・島田島を歩こう！11月3・10・17日(土)、トレッキング開催 ※悪天候中止の場合はHP および Facebook にて当日8時半までに告知します。**大毛島トレッキング11月3・17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11月10日(土)9時30分島田小学校集合~12時解散予定**

ボランティアも仮装 OK!選手より楽しいかも!!!第29回シングルベルマラソン大会ボランティア募集!

12月23日(日・祝)開催の超人気仮装マラソン大会。毎年、大会運営ボランティアスタッフが足りません。スタッフも仮装 OK!選手より楽しいボランティアにぜひご応募ください。【業務内容】8時にスタート本部テント集合。コース上の安全見守りやフィニッシュ業務のお手伝いをしていただきます。業務は正午前まで。弁当支給【申込】12月7日までに①名前②住所③連絡先電話番号④午後からの徳島市内サンタラン参加か否か⑤医療系資格があれば明記の上、まで送信してください。追ってボランティア申し込み完了のメールまたは電話でお知らせします。昨年参加の方は①のみで OK です。

大人3人以上集まったら鳴門で SUP&カヤック体験！3人以上 SUP&カヤック「やってみよう」という声があれば、outdoor@nice7610.net まで代表者名と携帯電話番号、希望日時、人数(大人、子供の年齢構成などの情報も)をお知らせください。約30分間の海上体験の参加費の予算目安は、3人以上1人2000円~



Happy Halloween
ZUMBA fitness
10月31日(水)
in なるちゃんホール JWI 登録番号 11100 指導:香名良美子
18:30~19:15 Zumba® Kids Jr 参加費 500円
おむね4~7歳の子供向けプログラム。カラダの「動き」でも、お友達とコミュニケーションしてみよう!
※このプログラムは、お子様のみで参加できるプログラムです。開催中、保護者の方は立ち合い不要です。
19:45~20:35 Zumba® FOR ALL 参加費 500円
はじめてなのに、めっちゃ楽しい!子どもから大人まで楽しめるダンスフィットネスプログラム。
ハロウィンは、Zumba®ではじめてませんか?Zumba®は、世界180か国で超人気のダンス系フィットネスで、子どもの運動発達もふまへ、開発されたプログラムは、幼児と小学中高年向けの2つがあります。4~7歳を対象としたキッズ・ジュニアクラスとともから大人まで楽しめるクラスをご用意しました。仮装も大歓迎。ぜひ、この楽しい夜にZumba®の魅力に浸ってください。
■服装と持ってくるもの:シューズ(バスケットシューズでも可)、タオル、着替えと補給水分
■親子や子どもで参加する場合は、2クラスまででの参加費が、親子で800円、子ども2名+大人1名の場合は1000円
※お子様は保護者が監督し他の参加者の迷惑にならないようにしてください。仮装は他の参加者の迷惑にならない程度にしてください。

年会員受付中

思い立ったら即入会 OK!すぐ始められる健康づくり習慣で、新しい仲間との交流&食欲の秋を楽しもう!

年会員への入会は、所定の申込用紙に必要事項を記入し、入会金2000円+年会費(今年度の月割り残月分)2500円の計4500円を添えて会場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、木曜日10時~19時の間にキョーエイ鳴門駅前店4階 NICE クラブハウスまでお越しください。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	(11月入会の場合) 2,500円 成人はクラブ負担の傷害保険に加入 ※来年の3月31日まで有効です。	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15000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円年会員は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。※11月30日はソイジョイ武道館 少人数制(定員5名)のコア・コンディショニング 1人1回2000円 ※予約優先 予約 ☎090-4500-1334 日時:金曜18時~19時30分 場所:開催日は裏面へ
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。
すっきりヨーガ	<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。※10月31日は、お休みです。
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(3000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)ですので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5000円 ※2019年3月分までの分全納の場合	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
チャリーティング教室	木曜 キョーエイ鳴門駅前店4階 15:45~16:45	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

★太極拳、卓球、バドミントン、ソフトバレー、二十四式太極拳は、年会員に入会するだけで他に参加費は不要です。ぜひ一度体験にお越しください★