

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2018年12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
12月1日 土	19:00~20:15	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太(+菅まき子その他) ※予約不要	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
12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/どなたでもいつでも無料体験可
	14:00~16:00	お昼の卓球		小学生以上/どなたでもいつでも無料体験可
	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/無料体験可
	18:15~19:15	やってみてえ~ニュースポーツ体験教室 初回無料体験OK!		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/どなたでもいつでも無料体験可
	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
12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★あわせの里利用者無料	あわせの里地域交流センター(増)	★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	<家族参加オアシス>ソフトバレー、卓球、バドミントン(指導者はいません。各自で準備・撤収をお願いします)	鳴門市民会館	NICEの年会員またはゴールド会員限定(初回定見は無料です)
毎火	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
12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
	18:30~19:20	ZUMBA® 指導:春名真美子 予約不要 初めての方大歓迎!気軽に参加できる50分クラスです	BOATRACE鳴門なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園児以下無料
	19:45~20:45	<場所変更注意> すつきりヨーガ 指導: Akiko ※19時30分より入室いただけます		小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
12月6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	コアコンテシヨニング(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★
	14:15~17:00	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		参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込)
	14:30~15:30	ハワイアンフラエクササイズ(指導:わけのりこフラススタジオ) ※12月は第1・3にエクササイズを開催		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円
	15:45~16:45	チャリティーイング教室		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※成人500円		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
12月7日 金	18:00~19:00	<場所と時間変更注意>コアコンテシヨニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚	キョーエイ鳴門駅前店4階	どなたでも500円
12月8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 予約:080-3928-8679にショートメール ※予約がない場合は開催しません。	島田小学校9時半集合	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 +その他 ※予約不要	なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園以下無料
12月10日 月	12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。			
12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 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/無料体験可
	20:10~21:15	JIA里浦婦人部出前講座 鳴門市生涯スポーツ推進事業 癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチポールがない方は080-3928-8679までショートメールで予約	里浦公民館	中学生以上 ★どなたでも500円★
	19:30~21:30	<家族参加オアシス>ソフトバレー、卓球、バドミントン(指導者はいません。各自で準備・撤収をお願いします)	鳴門市民会館	NICEの年会員またはゴールド会員限定(初回定見は無料です)
12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
	18:30~19:20	ZUMBA® 指導:春名真美子 予約不要 初めての方大歓迎!気軽に参加できる50分クラスです	BOATRACE鳴門なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園児以下無料
	19:45~20:45	<場所変更注意> すつきりヨーガ 指導: Akiko ※19時30分より入室いただけます		小学生以上 ★いつでもどなたでも500円★
12月13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	コアコンテシヨニング(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★
	14:15~17:00	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		参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込)
	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。		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。
	14:30~15:30	ハワイアンフラ カルチャークラス(わけのりこフラススタジオ主催)		NICE会員500円、一般1000円で体験受講可
	15:45~16:45	チャリティーイング教室		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※成人500円	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
12月14日 金	18:00~19:00	<場所と時間変更注意>コアコンテシヨニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚	キョーエイ鳴門駅前店4階	どなたでも500円
12月15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 予約:080-3928-8679にショートメール ※予約がない場合は開催しません。	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:中川元太(+菅まき子その他) ※予約不要	南あわじ市三原健康広場 働く婦人の家2階軽運動室	どなたでも500円。幼稚園以下無料
12月17日 月	12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。			
12月18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/無料体験可
	20:10~21:15	JIA里浦婦人部出前講座 鳴門市生涯スポーツ推進事業 癒しの体幹エクササイズ ※ストレッチポールがない方は080-3928-8679までショートメールで予約	里浦公民館	中学生以上 ★どなたでも500円★
	19:30~21:30	<家族参加オアシス>ソフトバレー、卓球、バドミントン(指導者はいません。各自で準備・撤収をお願いします)	鳴門市民会館	NICEの年会員またはゴールド会員限定(初回定見は無料です)
12月19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	すつきりヨーガ 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★
12月20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	コアコンテシヨニング(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★
	14:15~17:00	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		参加費:一般1500円・会員1000円(材料費込)
	14:30~15:30	ハワイアンフラエクササイズ(指導:わけのりこフラススタジオ) ※12月は第1・3にエクササイズを開催		年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円
	15:45~16:45	チャリティーイング教室		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※成人500円		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)
12月21日 金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテシヨニング <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	コアコンテシヨニング(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
12月22日 土	大毛島~鳴門公園 清掃ボランティア 13時~15時(自由集合・自由解散) ジングルベルマラソンコースを清掃します。選手の方は下見に最適ですので、ぜひご参加ください。15時ゴミ回収車が巡回します ※軍手、ゴミはさみ持参を推奨します。			
	19:00~20:15	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太※予約不要	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
12月23日 日	大毛島~鳴門公園 大会ボランティア募集中!(8時大毛島線 高速道路の下にある大会本部集合12時過ぎ解散) info@nice7610.net 又は Fax 088-603-1719 まで お名前、性別、住所、連絡先携帯番号、午後からのサンタラン参加の有無を明記の上、12月8日までに送付してください。看護師、医師、トレーナー等、メディカル系資格、ライフセーバー等をお持ちの方も、資格名を明記ください。			
12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/どなたでもいつでも無料体験可
	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/無料体験可
	19:30~21:00	二十四式 太極拳		小学生以上/どなたでもいつでも無料体験可
	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
12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	すつきりヨーガ 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★
12月27日 木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 みえ子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	コアコンテシヨニング(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★
	15:45~16:45	チャリティーイング教室		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※成人500円		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)

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 メール: 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。