

# 総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2019年1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28日	金	18:00~19:00	正月休み振替 ZUMBA®キョーエイサークル 参加費:500円 小学生未満無料 指導:中川元太 ※予約不要※成人500円	キョーエイ鳴門駅前店4階	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
1月7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	ミニサッカー教室(勤労者体育センター分)は1月15日から開催します。1月7日はお休み。火曜鳴門西クラスは1月8日から。		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	鳴門勤労者体育センター	小学生以上 初回体験参加無料	
1月8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	
		19:30~21:30	<家族参加オススメ>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(初回体験は無料です)	
	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。	
		20:10~21:15	JA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★	
1月9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★	
1月10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	コアコンテイング(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。		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※成人500円	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)		
1月11日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテイング <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	コアコンテイング(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	
1月12日	土	10:00~12:00	保育士・保母さん、大学生にもオススメ~こんな場面あるある!実践で役立つ!ロールプレイでわかりやすい。子供運動指導のためのPEP TALK(ハッピーク)講座 講師:芝原桂子 当日受付OK! ◆2018年度徳島県子ども体力向上事業◆詳細記事面をご覧ください	キョーエイ鳴門駅前店4階	参加費500円(大学生・高校生無料)	
1月12日	土	19:00~20:15	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太(+管まき子その他) ※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	
1月15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	
		19:30~21:15	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	
1月16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	
		20:00~21:00	すつきりヨーガ 指導: Akiko ※会場都合により、いつもより15分遅いスタートです。	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★	
1月17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	コアコンテイング(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:わけのりこフラスタジオ) ※1月は第3・5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※成人500円		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
1月18日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテイング <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	コアコンテイング(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	
1月19日	土	17:30~18:30	わけのりこフラスタジオ ハワイアンダンス教室 ※予約不要	BOAT RACE鳴門 ROKU ※なるちゃんホール右横	講師代実費負担:500円(小学生未満無料)	
		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 ※予約不要		講師代実費負担:500円(小学生未満無料)	
1月21日	月	1月7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。				
1月22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 鳴門市生涯スポーツ推進事業	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/無料体験可	
		20:10~21:15	JA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	<家族参加オススメ>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(初回体験は無料です)	
1月21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★	
1月24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	コアコンテイング(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)		NICE会員500円、一般1000円で体験受講可	
		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※成人500円		幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
1月25日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンテイング <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	コアコンテイング(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	
1月26日	土	19:00~20:15	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太(+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	
1月28日	月	1月7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。				
1月29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	
		19:30~21:30	<家族参加オススメ>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(初回体験は無料です)	
1月30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	
		19:00~19:50	ZUMBA® 指導:春名真美子 予約不要 気軽に参加できる50分クラスです!場所がとれない場合は中止または場所変更します	BOATRACE鳴門なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園以下無料	
		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★	
1月31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	コアコンテイング(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) ※1月は第3・5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※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。