

総合型クラブ 一般社団法人 NICE 2019年2月プログラムカレンダー

LINE公式IDをお友達登録



	曜日	時間	プログラム名	場所	参加資格 受講料など	
2月1日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定) コアコンテュンニング <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	コアコンテュンニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		2月・3月はどなたでもいつでも500円	
2月2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※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	どなたでも500円。幼稚園以下無料	
2月4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 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。		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		鳴門市水道会館3階会議室	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
2月5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。	
2月6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	すっきりヨーガ 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★	
2月7日	木	10:00~11:00	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	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	コアコンテュンニング(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★	
		14:30~15:30	ハワイアンフラ カルチャークラス(わけべ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)	
	毎木	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)	鳴門大塚スポーツパークアミノバリューホール前集合	参加無料。	
2月8日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定) コアコンテュンニング <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	コアコンテュンニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		2月・3月はどなたでもいつでも500円	
2月9日	土	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	
2月12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	
		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 ※ストレッチボールがない方は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★	
2月13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	すっきりヨーガ 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★	
2月14日	木	10:00~11:00	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	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	コアコンテュンニング(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。		おしいちゃんおはあちゃん歓迎。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	ハワイアンフラエクササイズ(指導:わけべのりこフラスタジオ)		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)	
2月15日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定) コアコンテュンニング <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	コアコンテュンニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		2月・3月はどなたでもいつでも500円	
2月16日	土	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	なるちゃんホール	どなたでも500円。幼稚園以下無料	
2月18日	月	2月4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。				
2月19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(椿)	★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	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)	
2月20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	すっきりヨーガ 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★	
2月21日	木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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	コアコンテュンニング(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 カルチャークラス(わけべ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)	
2月22日	金	18:00~19:00	少人数制(5人限定) コアコンテュンニング <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	コアコンテュンニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		2月・3月はどなたでもいつでも500円	
2月23日	土	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	
2月25日	月	2月4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。				
2月26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	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 ※ストレッチボールがない方は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)	
2月27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	すっきりヨーガ 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★	
2月28日	木	10:00~11:00	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	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	コアコンテュンニング(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★	
		14:30~15:30	ハワイアンフラエクササイズ(指導:わけべのりこフラスタジオ)		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)

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アウトドア専用メルアドまでご相談ください。また、電話でのクラブへの問い合わせ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info@nice7610.netまでご相談ください。