



👉 **今すぐ友達登録!** LINE公式ID **nice7610** にて最新情報発信中!

悪天候などによるプログラムの中止や臨時クラス開催情報、SUP やカヤック、トレッキングなどの開催情報や耳より情報を発信しています。NICE 会員でなくても登録 OK

NICE のフィットネスは、単発参加できるけど、入会したほうがおトク満載!

体育館や公民館、そのほか地域資源、地元インストラクターさんを活用して、Zumba®や SUP やカヤックなどのマリンスポーツ、トレッキング、トレランなど、満足の高いプログラム提供をめざす NICE。そこに集う参加者さん同士の交流も、クラブや地域の壁を超えて、にぎやかになってきました。毎週 constants な運動 & コンティショニング習慣をつけるには NICE 入会がおすすすめ。5月以降に、会員限定の新企画も進行中。さあ、あなたも、NICE に入会して、新しい健康習慣と仲間づくりをはじめませんか? 入会申込みは、有料プログラム実施会場にて、受付スタッフが承っていますので、その場で入会 OK です。お気軽に現場スタッフまでお申し付けください。また、メールやお電話でのお問い合わせのほか、木曜 10 時~19 時キョーエイ鳴門駅前店 4 階にてスタッフがご相談・入会をうけたまわっていますので、お気軽にお立ち寄りください。

●屋内有料クラスの定期開催プログラムについて ※会場や講師の都合により休講する週もあります。

コア・コンティショニング ストレッチボール使用(貸出あり)	<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 500 円。予約不要。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。
	<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。NICE 会員 500 円又はオレンジ券 1 枚。非会員は、月初のみ 500 円、通常 1000 円で受講可。
NEW がっつりトレーニング	<予約不要>アミノバリューホール 3 階 18:30~19:45 ひとりではできない、続けられない ちょっとハードなエクササイズ。そこでトレーナー指導のもと、仲間と一緒にすることで、やる気もキープでき、しっかり結果も期待できる新しい NICE の新プログラムです。お腹、お尻、体幹と、毎回、カラダの気になるパーツをテーマに、コアコンティショニングをベースにした内容。参加費は、一般 1000 円、会員 500 円 4 月 19 日(金)は、「がっつりお腹まわり」、4 月 26 日(金)は、「がっつりお尻まわり」をテーマとして実施します。
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)~ 4/4 は休みです 年会員 700 円、一般 800 円 (シルバー・ゴールド・プラチナ会員は、+200 円) 午前開催なので主婦やお子様がおられる方にもおすすすめ。美しいボテラインを目指しましょう。呼吸法を覚えて毎日自宅で実践すればさらに効果的。
すっきりヨガ	<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・ヨガブロック貸出あり どなたでも 500 円。
ハワイアンフラエクササイズ	<予約不要>NICE 年会員 500 円、回数券オレンジ券 1 枚またはフル券 4 枚。★初回体験は、NICE 年会員でなくても 500 円で受講できます。
ZUMBA®(ズンバ)	<予約不要>キョーエイ木曜クラス(初回無料):小学 200 円、中学 300 円、高校 400 円、成人 500 円/ 火曜夜まゆサークル:200 円:4/16 開催
ZUMBA® なるちゃんサークル	<予約不要>土曜の夜開催の ZUMBA®サークル。なるちゃんホールや市民会館、勤労者体育センターのほか、月に 1 回南あわじ市でも開催。参加費:500 円(幼稚園児以下無料)。テイスコチックな演出がフィットネスをより楽しいものに。LINE グループ登録で最新開催情報も GET できます。
癒しの体幹エクササイズ ストレッチボール使用	JA 里満婦人部より以来の定例出前プログラムですが、どなたでもストレッチボール持参で参加できます。ボールでコアを整え、青竹踏みでほぐして、ルーティングでセルフケア。参加費:500 円。ストレッチボールをお持ちでない場合は、前日までに 080-3928-8679 まで「〇月〇日里満〇名」と。ショートメール予約してください。

★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、年会員にご入会ください。参加費は不要です。また、初回のみ無料体験 OK。気軽にお越しください★

※スポーツ安全保険未加入の方の 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(入院 1 日 4 千円・通院 1 日 1500 円・死亡 300 万)に加入しています。

会員種類	年齢	入会金	会費 ※会員種類変更する場合は入会金不要	家族割引	備考
年会員	18 歳以上	2000 円	6,000 円 ※2020 年 3 月 31 日まで有効	2 人目以降入会金不要、 大人 2000 円、高校以下 1000 円 を年会費から割引	会員価格で有料クラスに参加できます
	幼・小・中・高	0 円	幼児・小・中学生 3,000 円 高校 4,000 円		スポーツ安全保険に加入必 を年会費から割引
回数券	どなたでも	2000 円	6000 円(有料クラス 10 回分)の回数券を購入して参加 注)回数券の有効期限は購入日から 1 年。	2 人目以降は、入会金不要	1 冊を複数人で使用不可 いつでも買い増し可能
シルバー会員	18 歳以上	2000 円	年 20,000 円で毎月 4 回まで屋内有料クラスに参加可 年間 4000 円~10000 円もお得!	2 人目以降 50,000 円	卓球、太極拳、ソフトバレー、
ゴールド会員	18 歳以上	2000 円	年 30,000 円で毎月 6 回まで屋内有料クラスに参加可 年間 6000 円~12000 円もお得!		バドミントン、ファミリーバド
プラチナ会員	18 歳以上	2000 円	年 40,000 円で毎月 8 回まで屋内有料クラスに参加可 年間 8000 円~14000 円もお得!		ミントンは何回でもフリーバ
ダイヤモンド会員	18 歳以上	2000 円	年 60,000 円で屋内有料クラスに無制限参加可/前期後期分納可		スで、参加できます。

□2019 年新規会員制度の変更点 ①有料プログラムに 6 回参加で 1 回無料のポイント制および早期継続割引は、廃止しました。②これまでのゴールド会員は、1 か月の有料クラス利用回数で、**シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド**の 4 カテゴリーから選んでいただけます。また、毎月の参加回数が規定を超過した場合でも、超過クラス分は年会費参加費を支払うことで参加することができます。

●子ども体力向上クラス ※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	対象と内容	種目別会費	兄弟姉妹割引
幼児~小 2 対象 ミニサッカー教室 ※初回体験無料。上履きシューズ要	月曜 勤労者体育センター ※4 月 8 日から開始 16:30~18:00	4 歳~小学 2 年生の 男女	前期 4 月~9 月 8,000 円 後期 10 月~3 月 9,000 円	年会費 1000 円割引
小 3~対象 ミニサッカー教室 ※初回体験無料。上履きシューズ要	火曜 鳴門市市民会館 ※4 月 9 日から開始 4/9 は勤労者体育センターにて開催 16:30~18:00	小学 3~6 年生の 男女	前期 4 月~9 月 8,000 円 後期 10 月~3 月 9,000 円	年会費 1000 円割引
スポーツでのびのび運動発達応援教室	水曜 堀江小学校 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
チャリーディング教室	木曜 キョーエイ鳴門駅前店 4 階 15:45~16:45	おおむね 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 Fax088-603-171

NICE のフィットネスやプログラムを出前してみませんか? キッズから介護予防、体幹トレなど企業や病院・公民館・集会・各種スタジ

オ、店舗に健康運動指導士やトレーナー、都会で人気の指導メニューで指導資格と経験を持った人気指導員が出前します。お気軽に上記までお問い合わせください。