



曜日	時間	プログラム名	場所	料金
6月1日 土	19:15~20:20	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太※予約不要	なるちゃんホール	どなたでも500円小学生未満無料
6月3日 月	10:30~12:30	太極拳を楽しもう 大人/どなたでもいつでも無料体験可	鳴門 勤労者体育センター	年会員・シルバー・ゴールド・プラチナ・ダイヤモンド会員は無料 幼稚園~小学2年生対象/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	幼児~小2対象 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、スポーツマナーも重視します。		
	19:30~21:00	二十四式 太極拳		
6月4日 火	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	鳴門市水道会館3階会議室	年会員・シルバー・ゴールド・プラチナ・ダイヤモンド会員は無料
	16:30~18:00	小学3~6年生対象 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、スポーツマナーも重視します。	鳴門市市民会館	
	19:30~21:30	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)		
	20:00~21:00	Zumba® まゆサークル 小さなお子さまも保護者同伴で参加OK。指導:Mau ※予約不要		
毎週火曜	18:00~22:00	NEW マシントレーニング /エアロバイク、トレッドミル、各種筋力マシンを使って自主トレーニングができます。さらに、血圧測定やインボテック、体組成のチェックもOK。利用者には、マイノートを1冊お渡しします。また、NICE会員は、シルクサスペンションプログラムを会員割引で受講できます。詳細は裏面をご覧ください。	ネットリ撫養 黒崎通「こたらや」さん向い	NICE会員1回500円またはオレンジ券1枚、シルバー・ゴールド・プラチナ・ダイヤモンド会員は利用無料※詳しくは裏面にて
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。
6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
	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★
6月6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	コアコンディショニング(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 指導:春名真美子		おおむね4~7歳 ※OGは小学3年生以上でも参加できます
	17:30~18:10	ZUMBA®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(鳴門ジョギーズパラダイス)	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。
6月7日 金	18:30~19:15	NEW お腹まわり がっつりトレーニング 指導:大村尚 ※予約不要	アミノバリューホール3階研修室	NICE年会員・初回500円・一般1000円
	19:30~20:30	コアコンディショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚 ※予約不要		月初めにつきどなたでも500円
6月10日 月	6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(二十四式太極拳)にて開催します。			
6月11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	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
	16:30~18:00	小学3~6年生対象 女の子歓迎!体幹しっかり!ミニサッカー 教室	鳴門市市民会館	小学3~小学6年対象
	19:30~21:30	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)		小学生以上 初回体験参加無料
	20:00~21:00	Zumba® まゆサークル 小さなお子さまも保護者同伴で参加OK。指導:Mau ※予約不要		NICE会員無料、一般200円(保険代として)
6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
	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★
	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 3B体操(松本先生)	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	コアコンディショニング(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★
	14:00~17:00	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ヨ。		おじ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7、一般1000円		
15:45~16:45	チアリーディング教室 指導:春名真美子	おおむね4~7歳 ※OGは小学3年生以上でも参加できます		
6月14日 金	17:00~21:00	コアコンディショニング、ピラティス、がっつりトレを企業やお店、施設に出前します。ご相談ください。電話080-3928-8679 info@nice7610.net(担当:神田まで)		
	19:30~20:40	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太※予約不要	なるちゃんホール	どなたでも500円 小学生未満無料
6月17日 月	6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(二十四式太極拳)にて開催します。			
6月18日 火	16:30~18:00	小学3~6年生対象 女の子歓迎!体幹しっかり!ミニサッカー 教室	鳴門勤労者体育センター(場所変更注意)	小学3~小学6年対象
	19:30~21:30	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)	里浦公民館	小学生以上 初回体験参加無料
6月19日 水	20:10~21:15	JA里浦婦人部前講座 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★
	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
6月20日 木	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★
	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	コアコンディショニング(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 指導:春名真美子	おおむね4~7歳 ※OGは小学3年生以上でも参加できます		
17:30~18:10	ZUMBA®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)		
6月21日 金	18:30~19:15	NEW お尻まわり がっつりトレーニング 指導:大村尚 ※予約不要	アミノバリューホール3階研修室	1講座につき:NICE年会員500円・一般1000円・初回体験500円
	19:30~20:30	コアコンディショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		
6月22日 土	19:30~20:40	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太※予約不要	なるちゃんホール	どなたでも500円 小学生未満無料
6月24日 月	施設都合にて、いつもの勤労者体育センターでの開催プログラムはありません。			
6月25日 火	19:30~21:00	二十四式 太極拳	鳴門市水道会館3階会議室	年会員・シルバー・ゴールド・プラチナ・ダイヤモンド会員は無料
	16:30~18:00	(合同開催)女の子歓迎!体幹しっかり!ミニサッカー 教室	鳴門勤労者体育センター(場所変更注意)	幼稚園~小学6年生対象/無料体験可
6月26日 水	19:30~21:30	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)	里浦公民館	小学生以上 初回体験参加無料
	20:10~21:15	JA里浦婦人部前講座 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★
6月27日 木	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★
6月28日 金	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 橋本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	コアコンディショニング(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7、一般1000円
	15:45~16:45	チアリーディング教室 指導:春名真美子		おおむね4~7歳 ※OGは小学3年生以上でも参加できます
	17:30~18:10	ZUMBA®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)
6月29日 土	18:30~19:15	NEW お腹まわり がっつりトレーニング 指導:大村尚 ※予約不要	アミノバリューホール3階研修室	1講座につき:NICE年会員500円・一般1000円・初回体験500円
	19:30~20:30	コアコンディショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚 ※予約不要		
6月29日 土	19:30~20:45	ZUMBA®なるちゃんサークルin 南あわじ 指導:中川元太・菅まき子※予約不要	三原健康広場働く婦人の家	どなたでも500円。幼稚園以下無料



SUP、カヤック、トレッキング、サイクリングなどアウトドア情報専用LINE公式ID試験運用中!

LINEにてNICEアウトドアプログラム開催情報を試験発信していますのでまずは、LINE ID「NICEアウトドア」にお友達登録をお願いします。3名以上希望者(SUP・カヤックは予算1回15000円~、ウォーキング・スロージョグ・トレラン系は1回3000円~)があれば、お名前、連絡先明記の上、体験したい日時、体験したい種目(SUPとカヤック両方など、複数可)、男女や年齢構成をメッセージにてご相談ください。ゴールデンウィーク開催のご相談もOK。お電話でのご相談は☎080-3928-8639(つながらない場合は、何度かコールを。ショートメールも可)まで

☞NICEアウトドア LINE公式ID登録