



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

週の半ば、水曜夜は、ヨーガで仕事のストレスなかったことに！



最近、ものをすぐ忘れてしまう、集中力がなくなった、血圧が高め、運動しなきゃと焦っている、仕事や育児、介護でイライラ。。。そんな方は、ぜひ、水曜の夜の「すっきりヨーガ」で、心とカラダのデトックスをしてください。アスリートのコンティショニングにも最適。ポーズは無理せず、その通りでなくてもかまいません。ラストの瞑想で、脳の芯まですっきり。どなたでも 500 円です。

夏に向けてしっかり筋肉づくりませんか？金曜夜のがっとり！

お腹、お尻、ランナー向けなど、毎回課題を1つ決めた自重エクササイズをトレーナー指導のもと行います。

自重エクササイズとは、自分の体の重さを利用してするトレーニングのこと。マシン・トレーニングより怪我のリスクも少なく、自宅でも取り組める手軽さで最近、人気です。19時半からのコアコンティショニングとあわせての受講が効果的です。姿勢がよくなり腰、膝、股関節の痛みの改善にも役立ちますよ。



●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、警報発令などにより休講する場合がありますが、その場合 Facebook、LINE@でお知らせします。

コア・コンティショニング	<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。
ストレッチポール使用(貸出あり)	<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。受講費:NICE 会員 500円又はオレンジ券 1枚、一般;1000円 ※6/14は休
NEW がっとりトレーニング	<予約不要>アミノバリューホール 3階18:30～19:15 ひとりではできない、続けられない 自重筋トレを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、しっかり結果も期待できる新しいワークアウト です。お腹、お尻や、サッカーやマラソンなど、毎回、テーマを決めた自重エクササイズ(マットの上で自分の体の重さで負荷をかける筋トレ法)。参加費は、一般 1000円(初回のみ 500円)、会員 500円またはオレンジ券 1枚
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)～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。
すっきりヨーガ	<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。
ひとみサークル ZUMBA®	<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
Mayu サークル ZUMBA®	<予約不要>参加費:200円(幼稚園児以下無料) 6月4日・11日(火)20時～鳴門市市民会館にて開催
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でフィットネスをより楽しく！LINE グループ登録で NICE の Zumba 最新開催情報も GET
癒しの体幹エクササイズ ストレッチポール使用	里浦公民館にて開催。どなたでもストレッチポール持参いただければ参加できます。ポールでコアを整え、青竹踏みでほくして、ルーティングでセルフケア。 参加費:500円。ストレッチポールをお持ちでない場合は、前日までに 080-3928-8679 まで「〇月〇日里浦〇名」と。ショートメール予約を。開催日:6/18,6/25

★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★

NICE のフィットネスは、単発参加 OK！でも入会したほうがおトクなんです

※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 ※会員種類変更の場合は入会金不要	家族割引	備考
年会員	18歳以上	2000円	6月入会の場合 5,000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
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	2020年3月までの10か月間 20,000円で毎月4回まで屋内有料クラスに参加可	2人目以降 50,000円	卓球、太極拳、ソフトバレー、バドミントン、ファミリーバドミントンは何回でもフリーパスで、参加できます。
ゴールド会員	18歳以上	2000円	2020年3月までの10か月間 30,000円で毎月6回まで屋内有料クラスに参加可		
プラチナ会員	18歳以上	2000円	2020年3月までの10か月間 40,000円で毎月8回まで屋内有料クラスに参加可		
ダイヤモンド会員	18歳以上	2000円	2020年3月までの10か月間 6万円で屋内クラスに無制限参加		

●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 16:30～18:00 6/24は休。6/26に勤体センターで合同開催	4歳～小学2年生の男女	前期 6月～9月 6,000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 16:30～18:00 6/26は、勤労者体育センターに上記と合同開催	小学3～6年生の男女	前期 5月～9月 6,000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 堀江南小学校 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
チャリーティング教室	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会社やサークルに出前します！お気軽に上記まで、日程・人数・種目をご相談ください。