



曜日	時間	プログラム名	場所	備考	
9月2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	
	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		幼稚園~小学2年生対象/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、スポーツマンシップも重視します。		幼稚園~小学2年生対象/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	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
9月3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	
	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、スポーツマンシップも重視します。	鳴門市市民会館	小3~小学6年生対象/無料体験可	
	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	
	18:00~21:00 (最終入室20時)	おしゃべりマシントレ / エアロバイク、ウォーキングマシン、11種類の筋トレマシンを使い筋力、ストレッチ、体組成チェックもOK。 <会員割引あり>シルクサスペンション(火曜①18時半~②19時半~各回定員8人)を会員割引(1回2500円~2000円、1か月4回8000円~7000円)※初回はどなたでも2000円 予約はaquamarine.m39@gmail.comまで、お名前、連絡先(携帯番号)希望日、時間①~③をお知らせください。		マシントレーニング(NICEスタッフにお支払いください)：NICE会員1回500円またはオレシジ券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	
18:15~19:15	幼児~小2対象 スポーツでのびのび発達応援教室 ※場所と時間が変更になっています。	スタート月は翌月入会前提で参加費無料			
9月4日 水	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。主催：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。	
	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★	
	9月5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★		
14:30~15:30		ハワイアンフラ カルチャークラス(わけのりこフラススタジオ主催)	NICE会員500円、一般1000円で体験受講可		
9月6日 金	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	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
	17:30~18:20	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	参加無料。		
	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。主催：NJP(鳴門ジョギーズパラダイス)	アミノバリューホール前集合	参加無料。	
	18:30~19:15	この秋オススメ！お尻まわり がっつりトレーニング 指導：大村尚 ※予約不要	注) 鳴門健康ふれあい館3階会議室	月初めにつきどなたでも500円	
9月7日 土	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 ※予約不要ですがストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。	注) 鳴門健康ふれあい館3階会議室	月初めにつきどなたでも500円	
	18:00~19:00	わけのりこフラススタジオ ハワイアンダンス教室 ※予約不要	鳴門健康ふれあい館3階会議室	参加費：500円 小学生未満無料	
	19:30~20:30	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導：中川元太		どなたでも500円、幼稚園以下無料	
	9月9日 月	9月2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。			
9月10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	★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3~小学6年生対象/無料体験可	
	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	
	18:00~21:00	おしゃべりマシントレ 最終入室20時 個人カルテあり 体組成のチェック(参加者無料)もできます。		年会員500円、回数券会員オレシジ、シルバー・ゴールド会員無料	
18:15~19:15	幼児~小2対象 スポーツでのびのび発達応援教室 ※場所と時間が変更になっています。 指導：芝原佳子	スタート月は翌月入会前提で参加費無料			
9月11日 水	20:10~21:15	JA里浦婦人部出前講座 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★	
	すっきりヨーガは、お休みです。				
	9月12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★		
14:00~17:00		ウクレレも弾ける♪パソコン・スマホおたすけ相談会 (最終受付16時30分)	相談料1人1000円		
9月13日 金	14:30~15:30	ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけのりこフラススタジオ)	年会員500円、回数券会員オレシジ、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	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
	17:30~18:20	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			
	18:30~19:15	この秋オススメ お尻まわり がっつりトレーニング 指導：大村尚 ※予約不要	注) 鳴門健康ふれあい館3階会議室	1講座につき：NICE年会員500円・一般1000円(9月はW受講1000円！)・初回体験500円	
9月14日 土	19:30~20:40	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導：尾崎ひとみ・中川元太(代) ※予約不要	BOATRACE鳴門なるちゃんホール	どなたでも500円 小学生未満無料	
	9月17日 火	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	鳴門勤労者体育センター	幼稚園~小学6年生対象/無料体験可
		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		
		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		
18:00~21:00		おしゃべりマシントレ 最終入室20時 個人カルテあり 体組成のチェック(参加者無料)もできます。	年会員500円、回数券会員オレシジ、シルバー・ゴールド会員無料		
9月18日 水	18:15~19:15	幼児~小2対象 スポーツでのびのび発達応援教室 ※場所と時間が変更になっています。 指導：3B体操指導者	スタート月は翌月入会前提で参加費無料		
	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★	
	9月19日 木	10:00~11:00	歩いて通えるご近所げんき工房 松本先生の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 カルチャークラス(わけのりこフラススタジオ主催)	NICE会員500円、一般1000円で体験受講可		
9月20日 金	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	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
	17:30~18:20	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			
	<出前先募集>この日、この時間帯、大村指導員が会社や地域の施設にフィットネスを出前します。ご相談ください。※がっつり、コアコンテイングはお休みです。				
	19:30~20:30	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導：中川元太	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	
9月21日 土	9月24日 火	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	鳴門勤労者体育センター	幼稚園~小学6年生対象/無料体験可
		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		
		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		
		18:00~21:00	おしゃべりマシントレ 最終入室20時 個人カルテあり 体組成のチェック(参加者無料)もできます。		年会員500円、回数券会員オレシジ、シルバー・ゴールド会員無料
9月25日 水	18:15~19:15	幼児~小2対象 スポーツでのびのび発達応援教室 ※場所と時間が変更になっています。 指導：3B体操指導者	スタート月は翌月入会前提で参加費無料		
	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★	
	9月26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★		
14:30~15:30		ハワイアンフラエクササイズ(指導：わけのりこフラススタジオ)	年会員500円、回数券会員オレシジ、一般1000円		
9月27日 金	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	幼児~成人(有酸素運動ができる健康な方)	
	17:30~18:20	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			
	18:30~19:15	この秋オススメ 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(9月はW受講1000円！)・初回体験500円	
	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			
9月28日 土	19:30~20:30	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導：中川元太	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	
	9月30日 月	9月2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。			

SUP、カヤック、トレッキング、ビーチヨガ、サイクリングなどアウトドア情報専用LINE公式ID

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。 ※ビーチヨガは1回5000円~SUP・カヤックは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円で指導者・ガイド等手配します。

☎アウトドア情報LINE公式ID登録 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