



LINE 公式 ID @nice7610



スポーツでのびのび発達応援教室が  
火曜 18時15分～ネットレク撫養で再スタート！  
パパ、ママ、おばあちゃん、おじいちゃんも筋力トレ OK!

幼児～小学2年生までのキッズを対象とした運動クラスが新たな環境で、再スタートします。運動が苦手な子やあわてんぼうキッズも、一緒に楽しく遊び感覚からはじめる運動で、どんどんカラダを動かすことが好きになります。同伴の、パパやママもキッズを見守りながら、ご自身の筋力やシルクサスペンションの受講も可能です。まずは、お気軽に見学・体験においでください。

**NICE サポートスタッフ募集中！**

NICE では、業務のお手伝いをさせていただくかわりに、プログラムに無料参加していただけるサポートスタッフを募集しています。火曜夜のマシントレーニングの運営や、各種クラス準備・受付・撤収・報告、新規プログラムの提案・企画・PR 業務や地域でのコーディネーター的な役割、パソコンでのPR業務サポートなど。「やってみようかな？」という方は 担当：神田まで (080-3928-8679)。

●屋内有料クラスの定期開催プログラム解説

コア・コンディショニング ストレッチポール使用(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 3階又は鳴門ふれあい健康館 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
9月は、コアコンとダブル受講で、どなたでも1000円に! がっつりトレーニング	通常、金曜夜は、アミノバリューホール 3階での開催ですが、9月6・13日は、鳴門ふれあい健康館 3階での開催で、9月10日は、お休みです。 また9月6日・13日は、ストレッチポールをお持ちの方は、できるだけご持参いただきますよう、お願いします。(ポール運搬作業軽減にご協力ください) <予約不要>18:30～19:15 ひとりではできない、続けられない 自重筋力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、しっかりと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力法)。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 ※9/11 休み
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枚またはブルー券 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。※9/12,9/26 開催
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
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鳴門ふれあい健康館 3階、南あわじ市健康広場にて開催。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 最新開催情報発信
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
ネットレク撫養マシン使用 ※会員外一般利用不可	毎週火曜日 18時～21時(最終受付 20時半) ネットレク撫養のマシンジムが利用できます。1回につき年会員 500円、回数券会員オレンジ(ブルー3)、シルバー・ゴールド会員無料。はじめてご利用の際は、事前に LINE@のメッセージか、ショートメール(080-3928-8679)までお知らせいただくとありがたいです。

★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 に入会して運動習慣をつけませんか? 今ならシルバー会員がオススメ!**

※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	9月入会の場合 3,500円※2020年3月31日まで有効	2人目以降入会金不要、2人目以降年会費から1000円を割引します	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7か月間 14,000円で毎月4回まで屋内有料クラスに参加可 <オススメ>		火曜夜ネットレクマシン無理で
ゴールド会員	18歳以上	2000円	2020年3月までの7か月間 21,000円で毎月6回まで屋内有料クラスに参加可		利用、卓球、太極拳、ソフト
プラチナ会員	18歳以上	2000円	2020年3月までの7か月間 28,000円で毎月8回まで屋内有料クラスに参加可		バレー、バドミントン、ファミ
ダイヤモンド会員	18歳以上	2000円	2020年3月まで4万2千円で屋内クラスに無制限参加可	2人目以降 32000円	バド(自由プレイ)は無料

●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 ※9月17日・24日は下記クラスと合同開催	4歳～小学2年生の 男女	9月分 1,500円 後期 10～3月分 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 市民会館 16:30～18:00 ※9月17日・24日は勤労者体育センターで合同開催	小学3～6年生の 男女	9月分 1,500円 後期 10～3月分 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	新規スタート!火曜 ネットレク撫養 18:15～19:15	4歳～小学2年生	月ごと2000円※初回月無料	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 Fax088-603-1719

**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。**