

LINE公式IDをお友達登録で最新情報が届く



nice7610 で検索も可

一般社団法人 NICE 2019年 4月 プログラムカレンダー

曜日	時間	プログラム名	場所	備考
4月1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	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	4月8日からスタート! 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。		
	19:30~21:00	二十四式 太極拳		
4月2日 火	16:30~18:00	4月9日からスタート! 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 小学3年生以上を対象としたクラス。体幹を育むトレーニングを組み入れ、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 勤労者体育センター	小学3年生~対象/無料体験可 NICEの年会員またはゴールド会員限定(初回体験は無料です)
	19:30~21:30	<場所変更注意>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)		
4月3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
	19:00~19:50	Zumba 小さなお子さまも保護者同伴で参加OK。指導:春名真美子		
	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		
4月4日 木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ NICE会員500円、一般1000円で体験受講可 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)
	13:00~14:00	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚		
	10:00~11:00	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)		
	15:45~16:45	チアリーディング教室 指導:春名真美子		
	17:30~18:10	ZUMBA®キョーエイサークル成人初回無料、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		
	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)		
4月5日 金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンティショニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリューホール3階研修室	一般2000円、NICE会員1500円 月初めにつきどなたでも500円※初回500円
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		
4月6日 土	17:30~18:30	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 (わけのりこフラススタジオ主催)	BOATRACE鳴門 なるちゃんホール	参加費:500円 小学生未満無料 どなたでも500円 小学生未満無料
	19:15~20:30	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:島田・尾崎・菅※予約不要		
4月8日 月	4月1日と同じプログラムを鳴門勤労者体育センター、鳴門市水道会館にて開催します。			
4月9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	小学3年生~対象/無料体験可 NICEの年会員またはゴールド会員限定(初回体験は無料です)
	19:30~21:30	<場所変更注意>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)		
4月10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		
4月11日 木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ おし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。 年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円 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)
	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		
	13:00~14:00	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚		
	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・入退室自由。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。		
	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)		
	17:30~18:10	ZUMBA®キョーエイサークル成人初回無料、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		
4月12日 金	18:00~19:00	少人数制(5人限定)コアコンティショニング <要予約090-4500-1334まで>	アミノバリューホール3階研修室	一般2000円、NICE会員1500円 NICE会員500円、一般1000円
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚		
4月13日 土	19:15~20:30	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。幼稚園以下無料
4月15日 月	4月1日と同じプログラムを勤労者体育センター、鳴門市水道会館にて開催します。			
4月16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年生~対象/無料体験可
	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	鳴門市市民会館	NICE会員無料、一般200円(保険代として)
	20:10~21:15	JAR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★
4月17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		
4月18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 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ ※フラエクササイズと共同開催 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)
	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		
	13:00~14:00	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚		
	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)		
	15:45~16:45	チアリーディング教室 指導:春名真美子		
	17:30~18:10	ZUMBA®キョーエイサークル成人初回無料、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		
4月19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500円・一般1000円 NICE年会員500円・一般1000円・初回体験500円
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚 ※予約不要		
4月20日 土	19:15~20:30	ZUMBA®なるちゃんサークル 指導:中川元太 ※場所変更の可能性あり。LINEでお知らせします。	なるちゃんホール※	どなたでも500円。幼稚園以下無料
4月22日 月	4月1日と同じプログラムを勤労者体育センター、鳴門市水道会館にて開催します。			
4月23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	鳴門市市民会館	小学3年生~対象/無料体験可
	20:10~21:15	JAR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		
4月24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		
4月25日 木	10:00~11:00	歩いて通える近所げんき工房 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 高校生以上 中学生以上 ★いつでもどなたでも500円★ 年会員500円、回数券会員オレンジ1、一般1000円 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)
	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		
	13:00~14:00	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ /指導:大村尚		
	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)		
	15:45~16:45	チアリーディング教室 指導:春名真美子		
	17:30~18:10	ZUMBA®キョーエイサークル成人初回無料、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		
4月26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	NICE年会員500円・一般1000円 NICE年会員500円・一般1000円・初回体験500円
	19:30~20:30	コアコンティショニング(体幹)エクササイズ 指導:大村尚 ※予約不要		
4月27日 土	19:00~20:15	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いたします。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