

なめりCANクラブ教室開催日程表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00	わんぱく運動教室 16:30~17:15	やさしいピラティス 10:30~11:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	スポーツ広場 13:00~16:00	よくばりエアロ 10:30~12:00
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	キッズダンス 16:30~17:15	レスリング(日医工) 18:30~20:30	パウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45		
		パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45		フラダンス(夜) 19:00~20:30		
9	10	11	12	13	14	15
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス(昼) 10:15~11:45	やさしいピラティス 10:30~11:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロビクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 10:30~12:00
		キッズダンス 16:30~17:15	レスリング(日医工) 18:30~20:30	パウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45	スポーツ広場 13:00~16:00	
		パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45		■筆ペン講座 13:30~14:40 中研修室にて		
16	17	18	19	20	21	22
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00		やさしいピラティス 10:30~11:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロビクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 10:30~12:00
		キッズダンス 16:30~17:15	レスリング(日医工) 18:30~20:30	パウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45	スポーツ広場 13:00~16:00	
		パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45		フラダンス(夜) 19:00~20:30		
		ヨーガ療法 19:30~20:30				
23	24	25	26	27	28	29
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス(昼) 10:15~11:45	アロマストレッチ 14:30~15:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロビクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 10:30~12:00
	わんぱく運動教室 16:30~17:15	パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45	レスリング(日医工) 18:30~20:30	パウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45	スポーツ広場 13:00~16:00	
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	ヨーガ療法 19:30~20:30				
	■筆ペン講座 13:30~14:40 中研修室にて					
30	31	滑川再発見プロジェクト ウォーキング				
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00	わんぱく運動教室 16:30~17:15	チャレンジウォーキング		チャレンジウォーキング		
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	カメラとお散歩		サンセットねぶた流し		
ウォーキング ■カメラとお散歩	ウォーキング ■サンセット ねぶた流し	日時:7月30日(日) 8:00~ 集合場所: 青雲閣(東福寺野自然公園内)		日時:7月31日(月) 16:00~ 集合場所:滑川市民交流プラザ 1階ロビー		