

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
		やさしいピラティス 10:30~11:30	ヨガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロピクス 10:30~11:30	バトントワリング ミニミニ体験会 9:15~10:15 2階 剣道場
		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	
						よくばりエアロ 10:30~12:00
6	7	8	9	10	11	12
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	ヨガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 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	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		
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	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		
		ヨガ療法 19:30~20:30		■筆ペン講座 13:30~14:40		
13	14	15	16	17	18	19
				リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロピクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 10:30~12:00
				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	
20	21	22	23	24	25	26
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	ヨガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	フラワーセミナー 10:00~11:30	よくばりエアロ 10:30~12:00
	わんぱく運動教室 16:30~17:15	ヨガ療法 19:30~20:30	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		
	ジュニア運動教室 17:30~18:15			フラダンス(夜) 19:00~20:30		
27	28	29	30	31	バトントワリング ミニミニ体験会 日時: 8月5日(土) 9:15~10:15 場所: 総合体育センター 2階 剣道場	
レスリング(日医工) 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	ヨガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30		
	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		■筆ペン講座 13:30~14:40		
		ヨガ療法 19:30~20:30				

* フラワーセミナー *

★多肉植物をつかって寄せ植え★

8/25(金)10:00~11:30

参加費:会員500円 非会員:1,000円

材料費:2,000円 定員:20名程度

