

# なめりCANクラブ教室開催日程表



★今月のよくばりエアロは  
サンアビにて行います。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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			よくばりエアロ 10:30~12:00 場所:サンアビリティアーズ
	わんぱく運動教室 16:30~17:15	スポーツ広場 13:00~16:00	レスリング(日医工) 18:30~20:30			バトントワリング 9:15~10:15
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	キッズダンス 16:30~17:15				
		パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45				
		ヨーガ療法 19:30~20:30				
8	9	10	11	12	13	14
第21回 なめりかわ ほたるいかマラソン (雨天決行) スタート 9:00	 体育の日	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	カイロピクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 9:30~11:00 場所:サンアビリティアーズ
		スポーツ広場 13:00~16:00	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		
		ヨーガ療法 19:30~20:30		フラダンス(夜) 19:00~20:30		
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00				■筆ペン講座 13:30~14:40		
15	16	17	18	19	20	21
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス(昼) 10:15~11:45	スポーツ広場 13:00~16:00	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロピクス 10:30~11:30	バトントワリング 9:15~10:15
		アロマストレッチ 14:30~15:30	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		
		キッズダンス 16:30~17:15				
		パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45				
		ヨーガ療法 19:30~20:30				
22	23	24	25	26	27	28
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	カイロピクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 9:30~11:00
	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	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	フラワーセミナー 10:00~11:30	場所:サンアビリティアーズ
		ヨーガ療法 19:30~20:30		フラダンス(夜) 19:00~20:30	スポーツ広場 13:00~16:00	バトントワリング 9:15~10:15
				■筆ペン講座 13:30~14:40		
29	30	31	なめりCANクラブ 後期会員募集 H29年10月からH30年3月までの 会員登録です！ 年会費 半額！ 年受講料 半額！		*フラワーセミナー* ハロウィンカラーの寄せ植え 10月27日(金) 10:00~11:30 参加費:会費500円 非会員:1,000円 材料費:2,000円 定員:20名程度	
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				
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	キッズダンス 16:30~17:15				
		パウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45				
		ヨーガ療法 19:30~20:30				