



2018年なめりCANクラブ教室開催日程表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| なめりCANクラブ後期会員募集中 年会費半額! 受講料半額! 平成30年10月から平成31年3月までの会員登録です。 | | | | 第3回市民チャレンジウォーキング 秋風を感じながらノルディックウォーキングを楽しもう! 日 程: 平成30年10月20日(土) 時 間: 8時50分集合 場 所: いをのみ公園 ※小雨決行 | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | わんぱく運動教室 16:30~17:15 | キッズダンス 16:30~17:15 | 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 | バントワリング 9:15~10:15 |
| | ジュニア運動教室 17:30~18:15 | バウンドテニス(初級) 18:30~20:45 | レスリング(日医工) 18:30~20:30 | バウンドテニス(上級) 18:30~20:45 | | よくばりエアロ 10:30~12:00 |
| | | | | フラダンス(夜) 19:00~20:30 | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| レスリング(滑川高校) 10:00~12:00 | フラダンス初級 9:30~10:15 | 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 | カイロピクス 10:30~11:30 | |
| | フラダンス中級 10:00~11:30 | | レスリング(日医工) 18:30~20:30 | 新体操教室 16:45~17:45 | | |
| | 体育の日 | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 第22回 なめりかわ ぼたるいかマラソン (雨天決行) スタート 9:00 | | 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 | バントワリング 9:15~10:15 |
| レスリング(滑川高校) 10:00~12:00 | | キッズダンス 16:30~17:15 | レスリング(日医工) 18:30~20:30 | バウンドテニス(上級) 18:30~20:45 | | よくばりエアロ 10:30~12:00 |
| | | バウンドテニス(初級) 18:30~20:45 | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| レスリング(滑川高校) 10:00~12:00 | フラダンス初級 9:30~10:15 | 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 | | バントワリング 9:15~10:15 |
| | フラダンス中級 10:00~11:30 | バウンドテニス(初級) 18:30~20:45 | レスリング(日医工) 18:30~20:30 | 新体操教室 16:45~17:45 | | よくばりエアロ 10:30~12:00 |
| | 筆ペン字講座中級 13:30~15:00 | | | バウンドテニス(上級) 18:30~20:45 | | |
| | わんぱく運動教室 16:30~17:15 | | | フラダンス(夜) 19:00~20:30 | | |
| | ジュニア運動教室 17:30~18:15 | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | やさしいピラティスについて 教室開催日について変更が生じる場合があります。 変更があった場合は、10月以降お知らせ致します。 (H30.9.14) | | |
| レスリング(滑川高校) 10:00~12:00 | 筆ペン字講座中級 13:30~15:00 | やさしいピラティス 10:30~11:30 | レスリング(日医工) 18:30~20:30 | | | |
| ジュニアサッカー(幼児) 9:00~9:45 | わんぱく運動教室 16:30~17:15 | キッズダンス 16:30~17:15 | | | | |
| ジュニアサッカー(低学年) 10:00~11:00 | ジュニア運動教室 17:30~18:15 | バウンドテニス(初級) 18:30~20:45 | | | | |