

なめりCANクラブ教室開催日程表



日	月	火	水	木	金	土
<p>フィットネスダンス& スローエアロビック</p> <p>平成29年10月13日(金)から8回コース</p> <p>9月4日から受付開始 お電話にてお申し込み下さい。 なめりCANクラブ 076-475-8582</p>					1	2
					カイロビクス 10:30~11:30 スポーツ広場 13:00~16:00	バトントワリング 9:15~10:15 よくばりエアロ 10:30~12:00
3	4	5	6	7	8	9
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00 	フラダンス(昼) 10:15~11:45 わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15	やさしいピラティス 10:30~11:30 キッズダンス 16:30~17:15 バウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45 ヨーガ療法 19:30~20:30	レスリング(日医工) 18:30~20:30 	リズムウォーキング 10:30~11:30 バウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45 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 よくばりエアロ 10:30~12:00
10	11	12	13	14	15	16
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス(昼) 10:15~11:45 ■ 筆ペン講座 13:30~14:40	やさしいピラティス 10:30~11:30 キッズダンス 16:30~17:15 バウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45 ヨーガ療法 19:30~20:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30 レスリング(日医工) 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 バウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45	カイロビクス 10:30~11:30 スポーツ広場 13:00~16:00	市内小学校 ★運動会★ 
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23
レスリング(滑川高校) 10:00~12:00 	バスハイク 集合時間: 7時15分 集合場所: スポーツ健康の森 第1駐車場 	やさしいピラティス 10:30~11:30 キッズダンス 16:30~17:15 バウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45 ヨーガ療法 19:30~20:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30 レスリング(日医工) 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 バウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45 フラダンス(夜) 19:00~20:30	9月22日は フィットネスの日 	秋分の日 水水 
24	25	26	27	28	29	30
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 ジュニア運動教室 17:30~18:15	やさしいピラティス 10:30~11:30 アロマストレッチ 14:30~15:30 バウンドテニス広場(初級) 18:30~20:45 ヨーガ療法 19:30~20:30	レスリング(日医工) 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 バウンドテニス広場(上級) 18:30~20:45 ■ 筆ペン講座 13:30~14:40	カイロビクス 10:30~11:30	バトントワリング 9:15~10:15 よくばりエアロ 10:30~12:00