

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