



2019年なめりCANクラブ教室開催日程表

日	月	火	水	木	金	土
<p>鬼は外 福は内</p>		<p>ウインターマーキング2019 ■開催日：2019年2月11日（日） ■会 場：新川文化ホール ■時 間：開場13：00/開演14：00 ■入場料：1,000円（前売り800円） 未就学児は無料 今年もバトントワリング教室の皆さんが出演します！</p>			1 カイロピクス 10：30～11：30 	2 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） 10：00～12：01 	フラダンス初級 9：30～10：15 フラダンス中級 10：00～11：30 わんぱく運動教室 16：30～17：15 ジュニア運動教室 17：30～18：15 		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（上級） 18：30～20：45 フラダンス（夜） 19：00～20：30 	カイロピクス 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
10	11	12	13	14	15	16
	<p>ウインターマーキング</p> <p>建国記念日</p>	キッズダンス 16：30～17：15 バウンドテニス（初級） 18：30～20：45 	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 新体操教室 16：45～17：45 バウンドテニス（上級） 18：30～20：45 バレンタインデー 	カイロピクス 10：30～11：30 	よくばりエアロ 10：30～12：00
17	18	19	20	21	22	23
レスリング（滑川高校） 10：00～12：01 	わんぱく運動教室 16：30～17：15 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 	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（上級） 18：30～20：45 フラダンス（夜） 19：00～20：30 	カイロピクス 	バトントワリング 9：15～10：15 よくばりエアロ 10：30～12：00
24	25	26	27	28	<p>バトントワリング教室の皆様へ</p> <p>リハーサル日が確定しましたらご連絡致します。</p>	
レスリング（滑川高校） 10：00～12：01 	フラダンス初級 9：30～10：15 フラダンス中級 10：00～11：30 わんぱく運動教室 16：30～17：15 ジュニア運動教室 17：30～18：15 	キッズダンス 16：30～17：15 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 	リズムウォーキング 10：30～11：30 新体操教室 16：45～17：45 バウンドテニス（上級） 18：30～20：45 	<p>バトントワリング教室の皆様へ</p> <p>リハーサル日が確定しましたらご連絡致します。</p>	

市体協事業 市民スポーツ大学

講師：安達 葉子さん

『スポーツをとおして心身調整 メンタルを強くしよう』

※2月20日（水）のヨーガ・セラピー教室は市体協と合同事業となり、通常の教室の内容とは変更して行います。
 会員以外の方も参加できますので、この機会にお友達を誘ってご参加ください。

