

12月



2019年度なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	フラダンス (昼) 10:00~11:30	やさしいエクササイズ 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 10:30~12:00
	わんぱく運動教室 16:30~17:15	バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45	新体操教室 16:45~17:45	フラダンス (夜) 19:00~20:30		バトントワリング 教室 (初級コース) 13:30~14:30
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00	レスリング (日医工) 18:30~20:30	バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45	ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00	バトントワリング 教室 (中級コース) 13:30~15:00
8	9	10	11	12	13	14
レスリング (滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス (昼) 10:00~11:30	やさしいエクササイズ 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 10:30~12:00
	わんぱく運動教室 16:30~17:15	キッズダンス 16:30~17:15	レスリング (日医工) 18:30~20:30			バトントワリング 教室 (初級コース) 13:30~14:30
メリーなめりCAN 	ジュニア運動教室 17:30~18:15	バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45	ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30	バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45	ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00	バトントワリング 教室 (中級コース) 13:30~15:00
15	16	17	18	19	20	21
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	やさしいエクササイズ 10:30~11:30	ヨーガ・セラピー 10:15~11:30	クリスマスは 香りと共に フィットネス レディースデイ	カイロピクス 10:30~11:30	よくばりエアロ 10:30~12:00
		キッズダンス 16:30~17:15	レスリング (日医工) 18:30~20:30		バトントワリング 教室 (初級コース) 13:30~14:30	
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45	ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30	フラダンス (夜) 19:00~20:30	ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00	バトントワリング 教室 (中級コース) 13:30~15:00
		ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00		バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		
22	23	24	25	26	27	28
レスリング (滑川高校) 10:00~12:00		バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45	新体操教室 16:45~17:45	リズムウォーキング 10:30~11:30		よくばりエアロ 10:30~12:00
				バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		
29	30	31				

令和元年12月8日(日)に
メリーなめりCANを開催します!

当日は、ジュニアの教室発表や小学生対象
のイベントも行いますのでぜひご参加下さい。

今年1年なめりCANクラブの教室にご参加頂きま
して誠にありがとうございました。来年も引き続きよ
ろしくお願い致します!

