






# 10月

# 2020年度なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロピクス 10:30~11:30	ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00
				フラダンス(夜) 19:00~20:30		バトントワリング 教室 (中級コース) 13:00~14:30
				バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		バトントワリング 教室 (初級コース) 14:30~15:30
4	5	6	7	8	9	10
レスリング 幼年~中学3年生 (滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス(昼) 10:00~11:30	ボディエクササイズ 13:15~14:00	ヨガ・セラピー 10:15~11:30			
	わんぱく運動教室 16:30~17:15		新体操教室 16:45~17:45			
	ジュニア運動教室 17:30~18:15		レスリング 小学4年生~中学3年生 (日医工) 18:30~20:00			
11	12	13	14	15	16	17
		ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	カイロピクス 10:30~11:30	ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00
		キッズダンス 16:30~17:15	レスリング 小学1年生~小学3年生 (日医工) 18:30~20:00	フラダンス(夜) 19:00~20:30		バトントワリング 教室 (中級コース) 13:00~14:30
		バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45		バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		バトントワリング 教室 (初級コース) 14:30~15:30
18	19	20	21	22	23	24
レスリング 幼年~中学3年生 (滑川高校) 10:00~12:00	フラダンス(昼) 10:00~11:30	ボディエクササイズ 13:15~14:00	ヨガ・セラピー 10:15~11:30			
	わんぱく運動教室 16:30~17:15		新体操教室 16:45~17:45			
	ジュニア運動教室 17:30~18:15		レスリング 小学4年生~中学3年生 (日医工) 18:30~20:00			
25	26	27	28	29	30	31
ジュニア サッカー教室 年中・年長の部 9:00~9:45		ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30			
ジュニア サッカー教室 小学1年生~6年生の部 10:00~11:00		キッズダンス 16:30~17:15	レスリング 小学1年生~小学3年生 (日医工) 18:30~20:00			
レスリング 幼年~中学3年生 (滑川高校) 10:00~12:00						