

7月

## 2021年度なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				リズムウオーキング 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	
				NBCバスケット ボールクラブ 16:00~18:00		バトントワリング教室 (中級コース) 13:00~14:30 (初級コース) 14:30~15:30	
				バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		ヒップホップ ダンスセミナー 15:00~16:00	
				フラダンス(夜) 19:00~20:30		NBCバスケット ボールクラブ 18:00~21:00	
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(風) 10:00~11:30	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウオーキング 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	新体操教室 16:45~17:45			NBCバスケット ボールクラブ 16:00~18:00	バトントワリング教室 (中級コース) 13:00~14:30 (初級コース) 14:30~15:30
	NBCバスケット ボールクラブ 16:00~19:00	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	レスリング 小学4年生~中学生 (日医工) 18:30~20:00			ヒップホップ ダンスセミナー 15:00~16:00
							NBCバスケット ボールクラブ 18:00~21:00
11	12	13	14	15	16	17	
レスリング 幼年~中学3年生 (滑川高校) 10:00~12:00	NBCバスケット ボールクラブ 16:00~19:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	レスリング 小学1年生~小学3年生 (日医工) 18:30~20:00	リズムウオーキング 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	
	わんぱく運動教室 16:30~17:15			NBCバスケット ボールクラブ 16:00~18:00		バトントワリング教室 (中級コース) 13:00~14:30 (初級コース) 14:30~15:30	
	ジュニア運動教室 17:30~18:15	キッズダンス 16:30~17:15		バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		ヒップホップ ダンスセミナー 15:00~16:00	
	レスリング 小学4年生~中学生 (滑川高校) 18:30~20:00			フラダンス(夜) 19:00~20:30		NBCバスケット ボールクラブ 18:00~21:00	
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	NBCバスケット ボールクラブ 16:00~19:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨガ・セラピー 10:15~11:30			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	ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30			NBCバスケット ボールクラブ 18:00~21:00	
		バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45	レスリング 小学4年生~中学生 (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・年長の部 9:00~9:45	フラダンス(風) 10:00~11:30	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨガ・セラピー 10:15~11:30	リズムウオーキング 10:30~11:30			
ジュニア サッカー教室 小学1年生~6年生の部 10:00~11:00	NBCバスケット ボールクラブ 16:00~19:00		新体操教室 16:45~17:45	NBCバスケット ボールクラブ 16:00~18:00			
レスリング 幼年~中学3年生 (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		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			
	レスリング 小学4年生~中学生 (滑川高校) 18:30~20:00		レスリング 小学1年生~小学3年生 (日医工) 18:30~20:00				