



2022年なめり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	バスケットボール 教室 19:00~21:00	バトントワリング 13:00~15:30
4	5	6	7	8	9	10
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	フラダンス (風) 10:30~11:30	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	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	
	お手軽フィットネス 13:30~14:15	キッズダンス 16:30~17:15	ジュニアバドミントン 18:00~19:00	バウンドテニス教室 レベルアップコース 18:30~20:45	バスケットボール 教室 19:00~21:00	
	バスケットボール 教室 17:00~20:00	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30			
11	12	13	14	15	16	17
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	お手軽フィットネス 13:30~14:15	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	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	ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00
メリーなめりCAN 10:00~13:00	わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15	キッズダンス 16:30~17:15	ジュニアバドミントン 18:00~19:00	フラダンス (夜) 19:00~20:30	バスケットボール 教室 19:00~21:00	バトントワリング 13:00~15:30
	バスケットボール 教室 17:00~20:00	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30			
18	19	20	21	22	23	24
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	フラダンス (風) 10:30~11:30	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨーガセラピー 10:15~11:30	リズムウォーキング 10:30~11:30	バスケットボール 教室 19:00~21:00	ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00
	お手軽フィットネス 13:30~14:15	キッズダンス 16:30~17:15	ジュニアバドミントン 18:00~19:00	バウンドテニス教室 レベルアップコース 18:30~20:45		
	バスケットボール 教室 17:00~20:00	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45				
25	26	27	28	<p>今年もなめりCANクラブの教室にご参加いただきありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。</p>		
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 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	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ジュニアバドミントン 18:00~19:00			
	バスケットボール 教室 17:00~20:00	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30			