



2023年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			ジュニアバドミントン 18:00~19:00	リズムウォーキング 10:30~11:30 バウンドテニス教室 レベルアップコース 18:30~20:45	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
8	9	10	11	12	13	14
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00		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
		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		バントワリング 13:00~15:30
		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			
15	16	17	18	19	20	21
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	フラダンス (昼) 10:30~11:30 お手軽フィットネス 13:30~14:15 わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15 バスケットボール 教室 17:00~21:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00 キッズダンス 16:30~17:15 バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	ヨーガセラピー 10:15~11:30 ジュニアバドミントン 18:00~19:00 レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 バウンドテニス教室 レベルアップコース 18:30~20:45	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
22	23	24	25	26	27	28
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 バスケットボール 教室 17:00~21:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00 キッズダンス 16:30~17:15 バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	ヨーガセラピー 10:15~11:30 ジュニアバドミントン 18:00~19:00 レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 フラダンス (夜) 19:00~20:30		ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00 バントワリング 13:00~15:30
29	30	31	<p>新年は1月4日から教室を開始いたします。 令和5年もよろしくお願ひいたします。</p>			
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	フラダンス (昼) 10:30~11:30 お手軽フィットネス 13:30~14:15 わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15 バスケットボール 教室 17:00~21:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00 バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45				