

## ■ジュニア教室プログラム

No.	教室名 指導者名 対象	開催日時 会場	受講料
1	わんぱく運動教室 なめりCANクラブ指導員 斉藤 圭祐 年中・年長	月曜日(月2~3回) 16:30~17:15 総合体育センター剣道場	1,000円/回 定員20名
2	ジュニア運動教室 なめりCANクラブ指導員 斉藤 圭祐 小学1年生から4年生	月曜日(月2~3回) 17:30~18:15 総合体育センター剣道場	1,000円/回 定員20名
3	キッズダンス 健康運動指導士 放生 靖子 小学1年生から6年生	火曜日 16:30~17:15 サン・アビリティーズ滑川体育室	年間 7,000円
4	バトントワリング教室 バトントワリング級指導員 都築 涼乃 年少から	土曜日(月2回) 13:00~15:00 総合体育センター剣道場	月謝制 4,500円 ※コンテスト出場等の 衣装代含む

## ■ジュニアアスリート育成プログラム

No.	教室名 指導者名 対象	開催日時 会場	受講料
1	ジュニアレスリング 滑川市レスリング協会 年中・年長の部	日曜日 10:00~11:30 滑川高校レスリング場	年間 5,000円
2	ジュニアレスリング 滑川市レスリング協会 小・中学生の部	水曜日 18:30~20:30 北陸建エグループアスリートフィールド 日曜日 10:00~12:00 滑川高校レスリング場	年間 6,000円
3	ジュニア バスケットボール教室 なめりCANクラブ指導員 若月 風太 小学生から高校生	月曜日 小学生 18:00~19:00 中高生 19:00~21:00 総合体育センターアリーナ	月謝制 3,000円
4	ジュニア バドミントン教室 滑川市バドミントン協会 小学1年生から6年生 初心者	水曜日 18:00~19:30 総合体育センターアリーナ	年間 3,000円

## ■健康づくりメニュー

No.	教室名 指導者名	開催日時 会場	受講料
1	フラダンス 昼の部 フラハラウケオロロア オカレファアアケア 所属インストラクター 平井 宝子	月曜日(月2回) 10:00~11:30 総合体育センター剣道場	会員 3ヶ月 5,000円 非会員 1回 1,200円
2	フラダンス 夜の部 フラハラウケオロロア オカレファアアケア 所属インストラクター 加門 厚子	木曜日(月2回) 19:00~20:30 総合体育センター大研修室	会員 3ヶ月 5,000円 非会員 1回 1,200円
3	ボディメイクヨガ フリーフィットネスインストラクター 大井 紀子	火曜日 13:15~14:00 サン・アビリティーズ滑川体育室	年間 8,000円
4	ヨーガ・セラピー (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 安達 葉子	水曜日 10:15~11:30 総合体育センター柔道場	年間 7,000円
5	リズムウォーキング 健康運動実践指導者 平井 友紀	木曜日 10:30~11:30 総合体育センター剣道場	年間 8,000円
6	カイロピクス 健康管理士一般指導員 石倉 えつこ	金曜日 10:30~11:30 総合体育センター剣道場	年間 7,000円
7	ビューティーアップ エクササイズ 健康運動指導士 (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 放生 靖子	土曜日 10:30~12:00 総合体育センター剣道場	年間 7,000円
8	バウンドテニス教室 初心者コース 滑川市バウンドテニス協会	木曜日 19:00~20:45 総合体育センターアリーナ	会員 1回 200円 非会員 1回 300円
9	バウンドテニス教室 レベルアップコース 滑川市バウンドテニス協会	木曜日 18:30~20:45 総合体育センターアリーナ	会員 1回 200円 非会員 1回 300円

## ■2023年新規教室

No.	教室名 指導者名 対象	開催日時 会場	受講料
1	お気軽フィットネス フリーフィットネスインストラクター 大井 紀子	月曜日 13:30~14:15 総合体育センター柔道場	年間 8,000円
2	ウォーキング フットボール広場 JFA(日本サッカー協会)公認コーチ 会員(どなたでも)	4~10月の最終日曜日 (月1回) 9:00~11:00 スポーツ健康の森公園 多目的芝生広場 *雨天中止	会員無料

No.	教室名 指導者名 対象	開催日時 会場	受講料
3	こどもサッカー教室 JFA(日本サッカー協会)公認コーチ 小学1年生から3年生	隔週金曜日 18:00~19:00 総合体育センターアリーナ	月謝制 1,000円
4	はじめての新体操 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 健康運動指導士 日本体操協会 新体操審判員 小坂 明 年長から3年生	木曜日 16:30~17:30 総合体育センター柔道場	月謝制 3,000円

# 2023 年間プログラム

※ カイロピクス、ビューティーアップエクササイズでは「ソフトジム(トレーニングボール)」を使用しますので、受講の際はご準備下さい。  
なめりCANクラブ事務局でも購入できます。

