



2022年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨーガセラピー 10:15~11:30		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
		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		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
			ジュニアバドミントン 18:00~19:00			
6	7	8	9	10	11	12
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	フラダンス (昼) 10:00~11:30	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	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	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30	バウンドテニス広場 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	バトントワリング 13:00~15:30
	バスケットボール 教室 17:00~21:00	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	ジュニアバドミントン 18:00~19:00	フラダンス (夜) 19:00~20:30		
13	14	15	16	17	18	19
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
	バスケットボール 教室 17:00~21:00	キッズダンス 16:30~17:15	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30			
	わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	ジュニアバドミントン 18:00~19:00			
20	21	22	23	24	25	26
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 10:00~12:00	フラダンス (昼) 10:00~11:30	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	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	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	バスケ教室 15:00~17:00	フラダンス (夜) 19:00~20:30		
	バスケットボール 教室 17:00~21:00			バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		
27	28	29	30			
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	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30			
	バスケットボール 教室 17:00~21:00	キッズダンス 16:30~17:15	ジュニアバドミントン 18:00~19:00			
	わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45				