



2023年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30	フラダンス (夜) 19:00~20:30	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
				バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		バトントワリング 13:00~15:30
5	6	7	8	9	10	11
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	バトントワリング 13:00~15:30
	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	レスリング (日医工) 小学生~中学生 18:30~20:30			
12	13	14	15	16	17	18
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
	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	フラダンス (夜) 19:00~20:30		
	バスケットボール 教室 17:00~21:00		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		
19	20	21	22	23	24	25
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			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	レスリング (滑川高校) 小学生~中学生 10:00~12:00			
26	27	28	~教室場所変更のお知らせ~ 2月からカイロピクスの教室場所が変更になります。 (変更前) (変更後) アリーナ → 剣道場 教室場所のお間違えの無いようお願いいたします。			
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				
	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				
	バスケットボール 教室 17:00~21:00					

