



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
レスリング (滑川高校) 幼年~中学生 9:30~11:30	フラダンス (昼) 10:00~11:30	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	キッズダンス 17:15~18:00			
			レスリング (北陸建エア リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30			
8	9	10	11	12	13	14
レスリング (滑川高校) 幼年~中学生 9:30~11:30		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	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 17:15~18:00	はじめての新体操 16:30~17:30		バトントワリング 13:00~15:00
			ジュニアバドミントン 18:00~19:30	バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		
			レスリング (北陸建エア リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30	フラダンス (夜) 19:00~20:30		
15	16	17	18	19	20	21
レスリング (滑川高校) 幼年~中学生 9:30~11:30	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
	お気軽フィットネス 13:30~14:15		キッズダンス 17:15~18:00	はじめての新体操 16:30~17:30	こどもサッカー教室 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		ジュニアバドミントン 18:00~19:30			
	バスケットボール 教室 18:00~21:00		レスリング (北陸建エア リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30			
	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45					
22	23	24	25	26	27	28
レスリング (滑川高校) 幼年~中学生 9:30~11:30	お気軽フィットネス 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	こどもサッカー教室 18:00~19:00	バトントワリング 13:00~15:00
	バスケットボール 教室 18:00~21:00		ジュニアバドミントン 18:00~19:30	はじめての新体操 16:30~17:30		
			レスリング (北陸建エア リートフィールド) 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		
				フラダンス (夜) 19:00~20:30		
29	30	31	<p>~教室会場のご案内~</p> <p>○ボディメイクヨガ…10月よりサンアビ体育室で開催します。</p> <p>*10月17日(火)のみサンアビ大研修室での開催になりますのでご注意ください。</p>			
レスリング (滑川高校) 幼年~中学生 9:30~11:30	お気軽フィットネス 13:30~14:15	ボディメイクヨガ 13:15~14:00				
ウォーキング フットボール広場 9:00~11:00	わんぱく運動教室 16:30~17:15 ジュニア運動教室 17:30~18:15					
	バスケットボール 教室 18:00~21:00					
	バウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45					