







2023年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キッズダンス 17:15~18:00 ジュニアバドミントン 18:00~19:30 レスリング(北陸建エアス リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 はじめての新体操 16:30~17:30 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 13:00~15:00
5	6	7	8	9	10	11
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 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	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨーガセラピー 10:15~11:30 ジュニアバドミントン 18:00~19:30 レスリング(北陸建エアス リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 はじめての新体操 16:30~17:30	カイロピクス 10:30~11:30 こどもサッカー教室 18:00~19:00	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 13:00~15:00
12	13	14	15	16	17	18
	フラダンス(昼) 10:00~11:30 お気軽フィットネス 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 18:00~21:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨーガセラピー 10:15~11:30 キッズダンス 17:15~18:00 ジュニアバドミントン 18:00~19:30 レスリング(北陸建エアス リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 はじめての新体操 16:30~17:30 バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45	カイロピクス 10:30~11:30 こどもサッカー教室 18:00~19:00	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 13:00~15:00
19	20	21	22	23	24	25
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 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	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ヨーガセラピー 10:15~11:30 ジュニアバドミントン 18:00~19:30 レスリング(北陸建エアス リートフィールド) 小学生~中学生 18:30~20:30		こどもサッカー教室 18:00~19:00	
26	27	28	29	30		
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 お気軽フィットネス 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 18:00~21:00	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	キッズダンス 17:15~18:00 ジュニアバドミントン 18:00~19:30 レスリング(北陸建エアス リートフィールド) 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	