



2024年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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	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
4	5	6	7	8	9	10
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 ピラティスセミナー 10:30~11:30 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 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(北陸建工 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 バトントワリング 13:00~15:00
11	12	13	14	15	16	17
レスリング(滑川高校) 幼年~中学生 9:30~11:30 	バスケットボール 教室 13:00~17:00 	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(北陸建工 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 フラダンス(夜) 19:00~20:30	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
18	19	20	21	22	23	24
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 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 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(北陸建工 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		ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00 バトントワリング 13:00~15:00
25	26	27	28	29		
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	ボディメイクヨガ 13:15~14:00	ジュニアバドミントン 18:00~19:30 レスリング(北陸建工 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		