



2023年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
<p>～9月の教室会場変更のお知らせ～</p> <p>○ビューティーアップエクササイズ 9月16日（アリーナで開催）</p> <p>○バトントワリング 9月16日（アリーナで開催）</p> <p>○リズムウォーキング 9月28日（サンアビ体育室で開催）</p> <p>ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。</p> 					1	2
					カイトピクス 10:30～11:30	ビューティーアップ エクササイズ 10:30～12:00
					こどもサッカー教室 18:00～19:00	
3	4	5	6	7	8	9
レスリング（滑川高校） 幼年～中学生 9:30～11:30	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	カイトピクス 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		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	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	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（北陸建工 スリットフィールド） 小学生～中学生 18:30～20:30	フラダンス（夜） 19:00～20:30		
10	11	12	13	14	15	16
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	カイトピクス 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 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	バトントワリング 13:00～15:00
	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（北陸建工 スリットフィールド） 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					
17	18	19	20	21	22	23
レスリング（滑川高校） 幼年～中学生 9:30～11:30	 <p>敬老の日</p>	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	 <p>秋分の日</p>
ウォーキング フットボール広場 9:00～11:00		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（北陸建工 スリットフィールド） 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		
24	25	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	ボディメイクヨガ 13:15～14:00	キッズダンス 17:15～18:00	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
	お手軽フィットネス 13:30～14:15		ジュニアバドミントン 18:00～19:30			
	わんぱく運動教室 16:30～17:15 ジュニア運動教室 17:30～18:15		レスリング（北陸建工 スリットフィールド） 小学生～中学生 18:30～20:30			
	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					