



2024年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ボディメイクヨガ 13:30~14:15	お気軽フィットネス 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	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	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
			レスリング(滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30	フラダンス(夜) 19:00~20:30		
				パウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		
7	8	9	10	11	12	13
レスリング(滑川高) 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 13:15~14:00	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
	ピラティス 10:30~11:30		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	こどもサッカー教室 18:00~19:00	
	ボディメイクヨガ 13:30~14:15		レスリング(滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30	第2回バスハイク 7/11(木)~7/12(金)開催! お申込みはお早めに!! 		
	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					
パウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45						
14	15	16	17	18	19	20
		お気軽フィットネス 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	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
			ジュニアバドミントン 18:00~19:30	フラダンス(夜) 19:00~20:30		
			レスリング(滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30	パウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45		
21	22	23	24	25	26	27
レスリング(滑川高) 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 13:15~14:00	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	ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00
	ピラティス 10:30~11:30		ジュニアバドミントン 18:00~19:30			
	ボディメイクヨガ 13:30~14:15		レスリング(滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30			
	わんぱく運動教室 16:30~17:15					
	ジュニア運動教室 17:30~18:15					
	バスケットボール 教室 18:00~21:00					
パウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45						
28	29	30	31	~教室開講のご案内~ 開催を延期していた「ピラティス教室」が 7月8日から始まります。 ぜひご参加ください! 		
	ピラティス 10:30~11:30	お気軽フィットネス 13:15~14:00	キッズダンス 17:15~18:00			
	ボディメイクヨガ 13:30~14:15		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(滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30			