



# 2023年なめりCANクラブ日程表

| 日                                     | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
|                                       |  |  |  |   |   | 1<br>ビューティーアップ<br>エクササイズ<br>10:30~12:00<br>バトントワリング<br>13:00~15:00 |  |
|                                       |  |  |  |   |   |  |  |
| 2                                     | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8  |  |
| レスリング (滑川高校)<br>幼年~中学生<br>10:00~12:00 | フラダンス (昼)<br>10:00~11:30<br>お手軽フィットネス<br>13:30~14:15<br>わんぱく運動教室<br>16:30~17:15<br>ジュニア運動教室<br>17:30~18:15<br>バスケットボール<br>教室<br>18:00~21:00                                      | ボディメイクヨガ<br>13:15~14:00<br>キッズダンス<br>16:30~17:15 | ヨーガセラピー<br>10:15~11:30<br>ジュニアバドミントン<br>18:00~19:30<br>レスリング (日医工)<br>小学生~中学生<br>18:30~20:30 | リズムウォーキング<br>10:30~11:30<br>はじめての新体操<br>16:30~17:30<br>フラダンス (夜)<br>19:00~20:30 | カイロピクス<br>10:30~11:30<br>こどもサッカー教室<br>18:00~19:00<br> |  |  |
| 9                                     | 10   | 11   | 12   | 13  | 14  | 15   |  |
| レスリング (滑川高校)<br>幼年~中学生<br>10:00~12:00 | フラダンス (昼)<br>10:00~11:30<br>お手軽フィットネス<br>13:30~14:15<br>わんぱく運動教室<br>16:30~17:15<br>ジュニア運動教室<br>17:30~18:15<br>バスケットボール<br>教室<br>18:00~21:00<br>バウンドテニス教室<br>初級コース<br>19:00~20:45 | ボディメイクヨガ<br>13:15~14:00<br>キッズダンス<br>16:30~17:15 | ヨーガセラピー<br>10:15~11:30<br>ジュニアバドミントン<br>18:00~19:30<br>レスリング (日医工)<br>小学生~中学生<br>18:30~20:30 | リズムウォーキング<br>10:30~11:30<br>はじめての新体操<br>16:30~17:30<br>                         | カイロピクス<br>10:30~11:30<br>こどもサッカー教室<br>18:00~19:00     | ビューティーアップ<br>エクササイズ<br>10:30~12:00<br>バトントワリング<br>13:00~15:00<br>  |  |
| 16                                    | 17   | 18   | 19   | 20  | 21  | 22   |  |
|                                       |  | ボディメイクヨガ<br>13:15~14:00<br>キッズダンス<br>16:30~17:15 | ヨーガセラピー<br>10:15~11:30<br>ジュニアバドミントン<br>18:00~19:30<br>レスリング (日医工)<br>小学生~中学生<br>18:30~20:30 | リズムウォーキング<br>10:30~11:30<br>はじめての新体操<br>16:30~17:30<br>フラダンス (夜)<br>19:00~20:30 | カイロピクス<br>10:30~11:30<br>こどもサッカー教室<br>18:00~19:00     | ビューティーアップ<br>エクササイズ<br>10:30~12:00                                 |  |
| 23                                    | 24   | 25   | 26   | 27  | 28  | 29   |  |
| レスリング (滑川高校)<br>幼年~中学生<br>10:00~12:00 | お手軽フィットネス<br>13:30~14:15<br>わんぱく運動教室<br>16:30~17:15<br>ジュニア運動教室<br>17:30~18:15<br>バスケットボール<br>教室<br>18:00~21:00<br>バウンドテニス教室<br>初級コース<br>19:00~20:45                             | ボディメイクヨガ<br>13:15~14:00<br>                      | ジュニアバドミントン<br>18:00~19:30<br>レスリング (日医工)<br>小学生~中学生<br>18:30~20:30                           | リズムウォーキング<br>10:30~11:30  | こどもサッカー教室<br>18:00~19:00<br>                          | ビューティーアップ<br>エクササイズ<br>10:30~12:00                                 |  |
| 30                                    | 31   | <p>水分補給は忘れずに！<br/>早めの熱中症対策を心がけましょう！</p>          |  |   |   |  |  |