



2024年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				パウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45 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	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
4	5	6	7	8	9	10
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 ピラティス 10:30~11:30 ボディメイクヨガ 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 パウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45	お気軽フィットネス 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 (滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30	リズムウォーキング 10:30~11:30 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	
11	12	13	14	15	16	17
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 9:30~11:30 			レスリング (滑川高校) 小学生~中学生 18:30~20:30			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) 幼年~中学生 9:30~11:30	フラダンス (昼) 10:00~11:30 ピラティス 10:30~11:30 ボディメイクヨガ 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 パウンドテニス教室 初級コース 19:00~20:45		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 (滑川高校) 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	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
25	26	27	28	29	30	31
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 9:30~11:30	ピラティス 10:30~11:30 ボディメイクヨガ 13:30~14:15 バスケットボール 教室 18:00~21:00	お気軽フィットネス 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 (滑川高校) 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 パウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45	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