



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	7
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 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 バントフリング 13:00~15:00
8	9	10	11	12	13	14
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 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	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 
15	16	17	18	19	20	21
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 9:30~11:30	 敬老の日	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 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 バントフリング 13:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 9:30~11:30	 秋分の日	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			
29	30					
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					