



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 こどもサッカー教室 18:00~19:00	お気軽フィットネス 13:15~14:00	ヨーガセラピー 10:15~11:30 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 バウンドテニス教室 19:00~20:45	カイロピクス 10:30~11:30 バスケットボール 教室 18:00~21:00	
8	9	10	11	12	13	14
	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 こどもサッカー教室 18:00~19:00 バウンドテニス教室 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 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	カイロピクス 10:30~11:30 バスケットボール 教室 18:00~21:00	バトントワリング 13:00~15:00
15	16	17	18	19	20	21
レスリング (滑川高) 幼年~中学生 9:30~11:30	ピラティス 10:30~11:30 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	ヨーガセラピー 10:15~11:30 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 バウンドテニス教室 19:00~20:45	カイロピクス 10:30~11:30 バスケットボール 教室 18:00~21:00	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 
22	23	24	25	26	27	28
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 こどもサッカー教室 18:00~19:00 バウンドテニス教室 19:00~20:45	お気軽フィットネス 13:15~14:00		リズムウォーキング 10:30~11:30	バスケットボール 教室 18:00~21:00	ビューティーアップ エクササイズ 10:30~12:00 

~12月の教室会場変更のお知らせ~

12/14 (土) のバトントワリングはサン・アビリティーズ滑川
体育室で開催いたします。会場のお間違えがないようお願いいたします。

