

総合型地域スポーツクラブ NICE をもっと、ちゃんと知って欲しいから・・・

体験の風をおこそう！

NICE 青空体験会

10月27日土曜日 鳴門ウチノ海総合公園にて



10月27日(土) 開催予定

シーカヤックゆったり体験ツアー ①10時～12時 / ☆要予約☆※八木の鼻に変更あり

シーカヤックらくらく体験ツアー ②13時～ ③14時半～ / ウチノ海で開催 / 予約推奨

予約 kyk@nice7610.net (お名前、人数、連絡先電話番号をメールしてください。追ってご連絡します)

13時～14時半 植物図鑑を持って歩こう / 図鑑を方手にウチノ海公園内を散策

14時～15時 タヒチアンフラ体験会 / わけべのりこフラスタジオ / パウ貸出有

14時～15時 昔遊びを楽しもう / こどもたちと一緒に懐かしい遊びを楽しみます。

15時～16時 青空コアコンディショニング / 30分のお試し基本講座×2回

16時～17時 サンセット・ヨガ

※バーベキューコーナー近くの木床フロアエリアにて集合&開催しています。

参加費：シーカヤック体験①：大人 2000 円、中学以下 1300 円、②③午後の部：1 人で漕げる子ども～大人 1300 円、保護者と同船の幼児 300 円、その他のプログラムは参加無料。

【お問い合わせ】鳴門市総合型地域スポーツクラブ **NICE**

















鳴門市撫養町小桑島字前浜 23 キョーエイ鳴門駅前店 4 階 ☎080-3928-8679

シーカヤック専用:080-3928-8639※不在の際は留守録のご活用を！

<http://nice7610.net>

あなたにぴったりの NICE プログラムを見つけたら 定例クラスを即体験！シーカヤック以外は予約不要です

※雨天や参加者の健康状態等でご参加いただけない場合もございます。会員様のご要望でクラスは増減します

			
ノルディックウォーキング/島田島など	太極拳/月曜 10 時半、19 時半	ファミリーバドミントン/月曜 19 時半	卓球/月曜 14~16 時、19 時半~
			
ちびっこミニサッカー/月火曜夕方	整体ウォーキング/木曜昼ほか	青空サッカー/土日の 9 時半~	キッズエクササイズ/木曜夕
			
ご近所げんき工房/65 歳以上	スポーツサイクル講習会/不定期	ソフトバレー/火 19 時半~	水泳&水辺の安全教室/夏季
			
いい汗スッキリエクササイズ水曜 17 時半・癒しのストレッチ水曜 19:30	コアコンディショニング/金曜 19 時~& 第 3 以外の木曜 1 時半~	ハワイアンフラ/木曜 11:00 ~12:00、隔週火曜 20:15~	お腹ぺったん腰回りすっきりラテン de エアロ/火曜夜 19 時~

婦人会、企業、地域、寺院、グループ単位での定期的なコンディショニング系プログラム(ヨガやストレッチ、歩き方教室、整体ウォーキング、コアコンディショニング、3B、青竹踏、エアロ、ベビーマッサージ、セルフケア教室、書いて伝える講座など)開催も受け付中。【実施条件】①10 名程度以上の参加者の確保②参加費(500 円~1000 円)の徴収③団体・グループ以外の参加もできる④場所をご提供いただける場合は駐車場の確保④鳴門市内または近隣での開催であること など。