

10月～スタート!

全8種類の教室を
自由に選べる

高校生以上
対象

ひなたフィットネス

in ひなた武道館

【週間スケジュール】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------------------|---|--|-------------------------------|--|
| 10:00～11:00 健康体操 清藤留美子 | 10:00～10:50 初級エアロ &筋トレ shibuya mizuki | 10:00～11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) 中村高典 | 10:00～11:00 リラックスヨガ 蔵本薫 | 10:00～10:50 ラテンエアロ &筋トレ 池田抄祐里 |
| 19:30～20:30 ピラティス TAKAHIRO | 休館 | | 19:00～20:00 骨盤調整ヨガ 内田百香 | 19:30～20:20 ZUMBA® 長嶺匠吾 |

| 種目 | プログラム内容 | 定員 |
|----------------------------|---------------------------------------|-----|
| リラックスヨガ・骨盤調整ヨガ | ヨガの基本ポーズでリラックスし、柔軟性を高めてしなやかな身体を目指します。 | 30名 |
| ZUMBA®* | 世界中の音楽に合わせて楽しく踊り、ストレス発散にもおすすめです。 | 30名 |
| ピラティス | 身体の深層筋にアプローチします。体幹を強化し、バランスを整えます。 | 30名 |
| 初級エアロクス&筋トレ ラテンエアロ&筋トレ* | 音楽に合わせて身体を動かし、楽しく体力UPを目指します。 | 30名 |
| 健康体操 | ストレッチや自重重でのトレーニングを行います。筋力・体力維持を目指します。 | 30名 |
| 姿勢キレイ(体幹トレ) | 体幹に刺激を与え、柔軟性を高めることで身体のバランスを整えます。 | 30名 |

【参加料】

回数券のご購入 → 5回券 : 4,000円
10回券 : 8,000円

この回数券でどの教室にも
参加できます!



10回券(継続割) : 7,000円

10回券を継続購入される方へお得な割引券です!

※最終参加日より2カ月以内の使用済み10回券と
引き換えで購入していただけます。

【注意点】

施設の予約状況や講師の都合により、休講となる場合がございます。
休講等の情報は、ホームページ・Instagramにてお知らせ致します。

【お問合せ】

ひなた武道館受付窓口
ひなた武道館電話 : 0985-58-5151
(公財)宮崎県スポーツ施設協会 : 宮崎市大字熊野2206-1



ホームページ



Instagram