

10月

ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

		10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)
		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~10:50
		姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	リラックスヨガ (蔵本) 副道場	ラテンエアロ &筋トレ (池田) 主道場
			19:00~20:00	19:30~20:20
			骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	ZUMBA® (長嶺) 主道場
10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)
10:00~11:00	10:00~10:50	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~10:50
健康体操 (清藤) 副道場	やさしいエアロ &筋トレ (shibuya) 主道場	姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	リラックスヨガ (蔵本) 副道場	ラテンエアロ &筋トレ (池田) 主道場
19:30~20:30	休館		19:00~20:00	大会利用の為 休講
ピラティス (TAKAHIRO) 副道場			骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	
10/13 (月・祝)		10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)
祝日のため 休講	講師の都合により 休講	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~10:50
		姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	リラックスヨガ (蔵本) 副道場	ラテンエアロ &筋トレ (池田) 副道場
	休館		19:00~20:00	19:30~20:20
			骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	ZUMBA® (長嶺) 主道場
10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)
10:00~11:00	火曜 休館日	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~10:50
健康体操 (清藤) 副道場		姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	リラックスヨガ (蔵本) 副道場	ラテンエアロ &筋トレ (池田) 主道場
19:30~20:30			19:00~20:00	大会利用の為 休講
ピラティス (TAKAHIRO) 副道場			骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	
10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)
大会利用の為 休講	10:00~10:50	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~10:50
	やさしいエアロ &筋トレ (shibuya) 副道場	姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	リラックスヨガ (蔵本) 副道場	ラテンエアロ &筋トレ (池田) 主道場
大会利用の為 休講	休館		19:00~20:00	大会利用の為 休講
			骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	

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