

# 11月

# ひなたフィットネス



## 【月間スケジュール】

| 11/3 (月・祝)                                | 11/4 (火)                                           | 11/5 (水)                                      | 11/6 (木)                              | 11/7 (金)                                     |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| 祝日により休講                                   | 講師の都合により<br>休講                                     | 10:00~11:00<br>姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>副道場 | 大会利用の為<br>休講                          | 10:00~10:50<br>ラテンエアロ<br>&筋トレ<br>(池田)<br>副道場 |
|                                           |                                                    |                                               |                                       |                                              |
|                                           | 休館                                                 |                                               | 19:00~20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>副道場  | 講師の都合により<br>休講                               |
| 11/10 (月)                                 | 11/11 (火)                                          | 11/12 (水)                                     | 11/13 (木)                             | 11/14 (金)                                    |
| 10:00~11:00<br>健康体操<br>(清藤)<br>副道場        | 10:00~10:50<br>やさしいエアロ<br>&筋トレ<br>(shibuya)<br>副道場 | 10:00~11:00<br>姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>副道場 | 10:00~11:00<br>リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>剣道場 | 10:00~10:50<br>ラテンエアロ<br>&筋トレ<br>(池田)<br>主道場 |
| 19:30~20:30<br>ピラティス<br>(TAKAHIRO)<br>副道場 | 休館                                                 |                                               | 19:00~20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>剣道場  | 大会利用の為<br>休講                                 |
|                                           |                                                    |                                               |                                       |                                              |
| 11/17 (月)                                 | 11/18 (火)                                          | 11/19 (水)                                     | 11/20 (木)                             | 11/21 (金)                                    |
| 10:00~11:00<br>健康体操<br>(清藤)<br>剣道場        | 火曜<br>休館日                                          | 10:00~11:00<br>姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>剣道場 | 10:00~11:00<br>リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>剣道場 | 10:00~10:50<br>ラテンエアロ<br>&筋トレ<br>(池田)<br>主道場 |
| 19:30~20:30<br>ピラティス<br>(TAKAHIRO)<br>剣道場 |                                                    |                                               | 19:00~20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>剣道場  | 19:30~20:20<br>ZUMBA®<br>(長嶺)<br>主道場         |
| 11/24 (月・祝)                               | 11/25 (火)                                          | 11/26 (水)                                     | 11/27 (木)                             | 11/28 (金)                                    |
| 祝日により休講                                   | 10:00~10:50<br>やさしいエアロ<br>&筋トレ<br>(shibuya)<br>主道場 | 10:00~11:00<br>姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>剣道場 | 10:00~11:00<br>リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>剣道場 | 講師の都合により<br>休講                               |
|                                           | 休館                                                 |                                               | 19:00~20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>剣道場  |                                              |
|                                           |                                                    |                                               |                                       | 19:30~20:20<br>ZUMBA®<br>(長嶺)<br>主道場         |

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