

12月

ひなたフィットネス



## 【月間スケジュール】

| 12/1 (月)                   | 12/2 (火)                            | 12/3 (水)                       | 12/4 (木)               | 12/5 (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<br>(清藤)<br>剣道場        | やさしいエアロ<br>&筋トレ<br>(shibuya)<br>主道場 | 姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>剣道場 | リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>剣道場 | ラテンエアロ<br>&筋トレ<br>(池田)<br>剣道場 |
| 19:30~20:30                | 休館                                  |                                | 19:00~20:00            | 19:30~20:20                   |
| ピラティス<br>剣道場<br>(TAKAHIRO) |                                     |                                | 骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>剣道場  | ZUMBA®<br>(長嶺)<br>主道場         |
| 12/8 (月)                   |                                     |                                | 12/11 (木)              | 12/12 (金)                     |
| 10:00~11:00                | 10:00~10:50                         | 10:00~11:00                    | 10:00~11:00            | 大会利用により<br>休講                 |
| 健康体操<br>(清藤)<br>剣道場        | やさしいエアロ<br>&筋トレ<br>(shibuya)<br>剣道場 | 姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>剣道場 | リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>剣道場 |                               |
| 19:30~20:30                | 休館                                  |                                | 19:00~20:00            |                               |
| ピラティス<br>剣道場<br>(TAKAHIRO) |                                     |                                | 骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>剣道場  |                               |
| 12/15 (月)                  |                                     |                                | 12/16 (火)              | 12/17 (水)                     |
| 10:00~11:00                | 火曜<br>休館日                           | 10:00~11:00                    | 10:00~11:00            | 10:00~10:50                   |
| 健康体操<br>(清藤)<br>副道場        |                                     | 姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>副道場 | リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>副道場 | ラテンエアロ<br>&筋トレ<br>(池田)<br>主道場 |
| 19:30~20:30                |                                     |                                | 19:00~20:00            | 19:30~20:20                   |
| ピラティス<br>副道場<br>(TAKAHIRO) | 骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>副道場               |                                | ZUMBA®<br>(長嶺)<br>主道場  |                               |
| 12/22 (月)                  | 12/23 (火)                           |                                | 12/24 (水)              | 12/25 (木)                     |
| 10:00~11:00                | 10:00~10:50                         | 10:00~11:00                    | 10:00~11:00            | 大会利用により<br>休講                 |
| 健康体操<br>(清藤)<br>副道場        | やさしいエアロ<br>&筋トレ<br>(shibuya)<br>主道場 | 姿勢キレイ<br>(体幹トレ)<br>(中村)<br>副道場 | リラックスヨガ<br>(蔵本)<br>剣道場 |                               |
| 19:30~20:30                | 休館                                  |                                | 19:00~20:00            |                               |
| ピラティス<br>副道場<br>(TAKAHIRO) |                                     |                                | 骨盤調整ヨガ<br>(内田)<br>剣道場  | ZUMBA®<br>(長嶺)<br>剣道場         |
| 12/29 (月)                  |                                     |                                | 12/30 (火)              | 12/31 (水)                     |
| 年末により休講                    | 年末により休講                             | 年末により休講                        |                        |                               |
|                            | 休館                                  |                                |                        |                               |

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