

6月

ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 中会議室	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 中会議室	10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 中会議室	10:00~11:00 リラックスヨガ (蔵本) 副道場	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 中会議室	休館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	19:30~20:20 ZUMBA® (長嶺) 中会議室
6/8 (月)			6/9 (火)	6/10 (水)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 副道場	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 副道場	10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	10:00~11:00 リラックスヨガ (蔵本) 副道場	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場	休館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	講師の都合により 休講
6/15 (月)			6/16 (火)	
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 副道場	火曜 休館日	10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	10:00~11:00 リラックスヨガ (蔵本) 副道場	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場			19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	19:30~20:20 ZUMBA® (長嶺) 副道場
6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 副道場	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 副道場	10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場	10:00~11:00 リラックスヨガ (蔵本) 副道場	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場	休館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	19:30~20:20 ZUMBA® (長嶺) 副道場
6/29 (月)			6/30 (火)	
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 副道場	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 副道場			
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場	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】

(公財)宮崎県スポーツ施設協会

電話 : 0985-58-5151 (ひなた武道館)

所在地 : 宮崎市大字熊野2206-1



休講等の情報は
こちらから ▶



ホームページ



Instagram