

7月

ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------------------------|--|--|--|
| マークの付いたプログラムは室内シューズが必要です。 | 7/1 (水) | | 7/2 (木) | | 7/3 (金) | |
| | 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 | |
| | | 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場 | | 19:30~20:20 ZUMBA® (長嶺) 副道場 | | |
| 7/6 (月) | 7/7 (火) | 7/8 (水) | 7/9 (木) | 7/10 (金) | | |
| 10:00~11:00 のびのびストレッチ (清藤) 副道場 | 施設利用のため休講 | 10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) (中村) 副道場 | 施設利用のため休講 | 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 | 施設利用のため休講 | | |
| 7/13 (月) | 7/14 (火) | 7/15 (水) | 7/16 (木) | 7/17 (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 | 施設利用のため休講 | | |
| 7/20 (月) | 7/21 (火) | 7/22 (水) | 7/23 (木) | 7/24 (金) | | |
| 祝日により休講 | 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 | | |
| | | | 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場 | 19:30~20:20 ZUMBA® (長嶺) 大会議室 | | |
| 7/27 (月) | 7/28 (火) | 7/29 (水) | 7/30 (木) | 7/31 (金) | | |
| 10:00~11:00 のびのびストレッチ (鮫島) 中会議室 | 施設利用のため休講 | 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 | | |
| 施設利用のため休講 | 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 | | |

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