

4月

ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

		4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)
マークの付いたプログラムは室内シューズが必要です。		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">施設の都合により休講</div>		
4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)
		10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) <small>(中村) 副道場</small>	10:00~11:00 リラックスヨガ <small>(蔵本) 副道場</small>	講師の都合により 休講
			19:00~20:00 骨盤調整ヨガ <small>(内田) 副道場</small>	
4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)
10:00~11:00 のびのびストレッチ <small>(鮫島) 副道場</small>	10:00~11:00 はじめてのピラティス <small>(渋谷) 副道場</small>	10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) <small>(中村) 副道場</small>	10:00~11:00 リラックスヨガ <small>(蔵本) 副道場</small>	10:00~11:00 からだ整えエクササイズ <small>(池田) 副道場</small>
19:30~20:30 ピラティス <small>(TAKAHIRO) 副道場</small>	休館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ <small>(内田) 副道場</small>	19:30~20:20 ZUMBA® <small>(長嶺) 副道場</small>
4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)
10:00~11:00 のびのびストレッチ <small>(清藤) 副道場</small>	火曜 休館日	10:00~11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) <small>(中村) 副道場</small>	10:00~11:00 リラックスヨガ <small>(蔵本) 副道場</small>	10:00~11:00 からだ整えエクササイズ <small>(池田) 副道場</small>
19:30~20:30 ピラティス <small>(TAKAHIRO) 副道場</small>				19:00~20:00 骨盤調整ヨガ <small>(内田) 副道場</small>
4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水・祝)	4/30 (木)	
10:00~11:00 のびのびストレッチ <small>(鮫島) 副道場</small>	10:00~11:00 はじめてのピラティス <small>(渋谷) 副道場</small>	祝日により休講	10:00~11:00 リラックスヨガ <small>(蔵本) 副道場</small>	
19:30~20:30 ピラティス <small>(TAKAHIRO) 副道場</small>	休館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ <small>(内田) 副道場</small>	

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