

曜日	サークル名	講師	時間	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	31	会費
				月	火	水	月	火	水	月	火	水	月	火	水	月	
月曜日	ヨガ久礼田	石邑純子	9:30~10:30	久礼			×			久礼			久礼			久礼	サ:1,100円/月
	アロハ ルアナ フラ 毎月第1・2・3	切詰房子	10:00~11:30	会2			×			会2			会2			×	サ:2,000円/月
	やさしいヨガ	濱田泰行	13:30~14:30	サブ			×			サブ			サブ			メイン	サ:1,100円/月 非:900円/回
	ZUMBA (ゴールド)	秋山 操	15:00~16:00	会2			×			会2			会2			三和	サ:1,100円/月 非:900円/回
	はじめてのスラックライン	-	19:00~20:30	メイン			×			メイン			メイン			メイン	サ:200円/月 非:500円/回
	みんな~でソフトバレー	-	19:30~22:00	メイン			×			サブ			サブ			メイン	サ:200円/月
	DISCO WORLD (初級)	森 尚子	18:45~19:45	サブ			会2			会2			会2			サブ	サ:1,100円/月 非:900円/回
	DISCO WORLD	森 尚子	20:00~21:00	サブ			会2			会2			会2			サブ	サ:1,100円/月 非:900円/回
火曜日	太極拳	丁野栄修	10:00~11:30	会2				会2			会2			会2			サ:1,600円/月 非:1,300円/回
	ファットバーニングエクササイズ	中村康太郎	13:15~14:15	×				三防			三防			三防			サ:1,500円/月
	スポーツウエルネス吹矢	岡林寿男	13:00~16:00	サブ				メイン			サブ			メイン			サ:1,400円/月 非:1,100円/回
	カボエイラ 毎月第2・4	徳永洋平	19:30~21:00					前防						前防			サ:2,000円/月 非:1,300円/回
	リフレッシュヨガ	濱田泰行	19:30~20:30	会2				会2			会2			会2			サ:1,100円/月
水曜日	美ボディエクササイズ ※キャンセル待ち	中村美帆	9:45~10:45			サブ			サブ			サブ			サブ		サ:1,100円/月
	太極舞	森 尚子	11:00~12:00			会2			会2			会2			会2		サ:1,100円/月 非:900円/回
	健康づくりパート①	小原妙子	13:15~14:15			サブ			サブ			サブ			サブ		サ:1,100円/月 非:900円/回
	体幹ストレッチ	小原妙子	15:00~16:00			久礼			久礼			久礼			久礼		サ:1,100円/月 非:900円/回
	キッズフットサル	山田和弥	16:00~17:00			メイン			メイン			メイン			メイン		サ:1,000円/月
	FCトード	山田和弥	17:00~18:30			メイン			メイン			メイン			メイン		サ:700円/月
	美ユティBodyWave	JUNKO	19:00~20:00			サブ			サブ			サブ			サブ		サ:1,100円/月 非:900円/回
	バスケットボール教室	堀田大暉	19:00~20:30			三和			三和			三和			三和		サ:3,200円/月 非:1,500円/回
	ソーシャルダンス	岩原加枝	19:30~21:00			会2			会2			会2			会2		サ:2,000円/月 非:1,300円/回
	みんな~でバドミントン	-	19:30~22:00			メイン			メイン			メイン			メイン		サ:500円/月 非:500円/回
	ZUMBA (NIGHT) ※キャンセル待ち	JUNKO	20:00~21:00			サブ			サブ			サブ			サブ		サ:1,100円/月 非:900円/回

表記	サークル開催場所
メイン	メインアリーナ
サブ	サブアリーナ
会2	会議室2 (2階)
研修	研修室 (2階)
会1	会議室1 (1階)
セG	センターグラウンド
三和	三和スポーツ交流センター
南国	南国ビジネスホテル
小山	小山テニス場
三防	三和防災コミュニティセンター
前防	前浜防災コミュニティセンター
M	MIARE
大湊	大湊小学校体育館
岡豊	岡豊小学校グラウンド
久礼	久礼田体育館
瓶岩	瓶岩体育館
長岡	長岡小学校
日章	日章福祉交流センター

【ご注意】
祝日と5週目、施設や講師の都合により変更、振替、休講になる場合がありますのでご了承ください。

曜日	サークル名	講師	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	会費	
				土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
木曜日	健康づくりパート②	久保左枝	10:00~11:00							サブ						サブ							サブ													サ:1,100円/月 非:900円/回
	リラックスヨーガ ※キャンセル待ち	大塚節子	13:30~15:00							南国						南国								南国												サ:1,100円/月 非:900円/回
	こどものプティパレエ	山崎早苗	18:30~19:15							サブ						サブ								サブ												サ:1,500円/月 非:1,000円/回
	大人のプティパレエ	山崎早苗	19:30~20:15							サブ						サブ								サブ												サ:1,500円/月 非:1,000円/回
	ダイエットエクササイズ	久保左枝	19:00~20:00								日章						日章							日章												サ:1,100円/月 非:900円/回
金曜日	南国バドミントン ※小学5・6年生キャンセル待ち	クラブ登録指導員	19:00~21:00																																	サ:1,100円/月
	まほろばバドミントン	クラブ登録指導員	10:00~12:00								三和						三和																			サ:1,600円/月 非:1,300円/回
	健康づくりパート③	久保左枝	10:30~11:30								サブ						サブ																			サ:1,100円/月 非:900円/回
	ZUMBA (DAY)	秋山 操	13:15~14:15								サブ						サブ																			サ:1,100円/月 非:900円/回
	背骨の調律エクササイズ Sintex®Tone	仙頭美奈子	14:30~15:30								会2						会2																			サ:1,100円/月 非:900円/回
	武術太極拳×カンフー	丁野栄修	19:30~21:00														研修																			サ:1,600円/月 非:1,300円/回
	かんたんヨガ	石邑純子	19:30~20:30														会2																			サ:1,100円/月 非:900円/回
みんな~でナイトピンポン	クラブ登録指導員	19:30~21:00																																	サ:1,600円/月 非:900円/回	
土曜日	南国BLUE SKY RS	クラブ登録指導員	火 18~19:30 土 9~11																																	月会費のみ
	なかよくテニス	クラブ登録指導員	9:00~12:00																																	サ:1,500円/月
	大塚こども陸上 ※キャンセル待ち ファミリーハンダー ※キャンセル待ち	岸本拓志	10:00~11:30																																	サ:500円/月 非:500円/回
	ウォーターフィットネス	久保左枝	11:30~12:30																																	サ:2,000円/月 非:1,000円/回
	こどもテニス	クラブ登録指導員	12:30~14:00																																	サ:1,500円/月
	Wの刺激とストレッチ	橋田奈津	14:30~15:30																																	サ:1,100円/月 非:900円/回
	みんな~でポッチャ	-	15:30~16:30																																	月会費のみ
なかよしラージボール	南国市 卓球連盟	9:30~12:00																																	サ:1,600円/月 非:400円/回	
南国スイミング ※キャンセル待ち	南国市 水泳協会	水・金 19~20 日 15~16																																	サ:2,500円/月 月会費300円込	
荻バドミントン		13:00~16:00																																		
まほろばアスリート教室	葛岡善行	(水) 16:10~18:00 (土) 10:00~12:00																																	サ:1,700円/月 非:500円/回	

【お問い合わせ】
まほろばクラブ南国
088-865-8015

