

曜日	サークル名	講師	時間	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	27	28	会費
				月	火	水	月	火	水	月	火	水	月	火	水	
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						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						サ:1,100円/月 非:900円/回
	はじめてのストラックライン	—	19:00~20:30	サブ			サブ			サブ						サ:200円/月 非:500円/回
	みんな~でソフトバレエ	—	19:30~22:00	サブ			サブ			サブ						サ:200円/月
	DISCO WORLD	森 尚子	19:00~20:00	会2			会2			会2						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					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			×			×				×	サ:1,400円/月 非:1,100円/回
			16:00~18:00		×			サブ			サブ				×	サ:2,000円/月 非:1,300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:1,100円/月
リフレッシュヨガ	濱田泰行	19:30~20:30	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				日章	ホール		日章	ホール		日章	ホール		サ:1,100円/月
	太極舞	森 尚子	11:00~12:00				×		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: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				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				セG		セG			セG				サ:1,000円/月
	FCトード	山田和弥	17:00~18:30				セG		セG			セG				サ:700円/月
	美ユーティBodyWave	JUNKO	19:00~20:00				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				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				サ:2,000円/月 非:1,300円/回
	みんな~でバドミントン	—	19:30~22:00				日章	ホール		日章	ホール		日章	ホール		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: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	M I A R E
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
				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	火	水	木	金	土	
木曜日	健康づくりパート②	久保左枝	10:00~11:00	日章			ホール					日章	ホール					日章	ホール					×											サ:1,100円/月 非:900円/回
	リラックスヨガ ※キャンセル待ち	大塚節子	13:30~15:00	南国								南国						南国							南国										サ:1,100円/月 非:900円/回
	こどものプティバレエ	山崎早苗	18:30~19:15	会2								会2						会2						会2											サ:1,500円/月 非:1,000円/回
	大人のプティバレエ	山崎早苗	19:30~20:15	会2								会2						会2						会2											サ:1,500円/月 非:1,000円/回
	ダイエットエクササイズ ※キャンセル待ち	久保左枝	19:00~20:00	日章									日章					日章							×										
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	三和									三和					三和							三和											サ:1,100円/月
金曜日	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							三和											サ:1,600円/月 非:1,300円/回
	健康づくりパート③ ※キャンセル待ち	久保左枝	10:30~11:30	日章			ホール					日章	ホール				日章	ホール						×											サ:1,100円/月 非:900円/回
	ZUMBA (DAY)	秋山 操	13:15~14:15	サブ								サブ					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	JUNKO	14:30~15:30	サブ								サブ					サブ							サブ											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								研修					研修							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								会2					会2							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	サブ								サブ					サブ							サブ											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				岡豊			×				岡豊			×				岡豊			×				岡豊			×				月会費のみ
	なかよくテニス	クラブ登録指導員	9:00~12:00				小山							小山							小山						小山								サ:1,500円/月
	大篠こども陸上 ※キャンセル待ち	岸本拓志	10:00~11:30				大篠							大篠							大篠						大篠								サ:500円/月 非:500円/回
	ファミリーペンチャー	クラブ登録指導員	10:00~11:30				大湊							大湊							大湊						大湊								サ:1,000円/月 非:800円/回
	こどもテニス	クラブ登録指導員	12:30~14:00				小山							小山							小山						小山								サ:1,500円/月
	Wの刺激とストレッチ	橋田奈津	14:30~15:30				サブ							久礼							久礼						久礼								サ:1,100円/月 非:900円/回
日曜日	みんな~でポッチャ	—	15:30~16:30				サブ							久礼							久礼						久礼								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	サブ								サブ					サブ				サブ					サブ								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	Z	E		Z	E			Z	E		Z	E		Z	E		Z	E		Z	E		Z	E		Z	E				サ:2,500円/月 月会費300円込	
	萩バドミントン	—	13:00~16:00	三和								三和					三和							三和											サ:1,700円/月 非:500円/回
水曜日	まほろばアスリート教室	葛岡善行	(水) 16:10~18:00				長岡							長岡							長岡						長岡								
			(土) 10:00~12:00				長岡									長岡							長岡						長岡						



【お問い合わせ】
まほろばクラブ南国
088-865-8015