

※1月分は早めに予定表をお配りします。その関係で予定が変更する場合がありますのでご注意ください。

曜日	サークル名	講師	時間	月												会費							
				2	3	4	9	10	11	16	17	18	23	24	25		30	31					
月曜日	ヨガ久礼田	石邑純子	9:30~10:30	×			×				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	×			×				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	—	19:30~22:00	×			×				サブ				サブ			サブ					サ:200円/月
	DISCO WORLD ※キャンセル待ち	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						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		×					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			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						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				日章			サブ						サ:1,100円/月
	太極舞	森 尚子	11:00~12:00			×				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				メイン			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			×				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						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			×				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: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	月												会費																			
				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
木曜日	健康づくりパート②	久保左枝	10:00~11:00							サブ																									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																								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																		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																			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																							サ:1,100円/月 非:900円/回	
	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																								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																								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							サブ																								サ:1,100円/月 非:900円/回	
	ZUMBA (DAY)	秋山 操	13:15~14:15							サブ																								サ:1,100円/月 非:900円/回	
	背骨の調律エクササイズ Sintex®Tone	橋田奈津	14:30~15:30							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	
	大篠こども陸上 ※キャンセル待ち	岸本拓志	10:00~11:30																															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																															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																															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	
月水金	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		
火金	荻バドミントン		13:00~16:00			×																													
水土	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

