

※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	3月												会費		
				3月	4月	5月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	10月			
月曜日	ヨガ久礼田	松林琴乃	9:30~10:30				×					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			サ:2,000円/月
	やさしいヨガ	濱田泰行	13:30~14:30				×					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			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			サ:200円/月 非:500円/回
	みんな~でソフトバレー	—	19:30~22:00				×					サブ			サブ			サ:200円/月
	DISCO WORLD (初級)	吉本直美	18:45~19:45				会2					会2			会2			サ:1,100円/月 非:900円/回
	DISCO WORLD	吉本直美	20:00~21:00				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			サ:1,600円/月 非:1,300円/回
	アクティブエイジング	川村裕美	13:00~14:00									大篠			大篠			サ:1,100円/月
	スポーツウエルネス吹矢	岡林寿男	13:00~16:00									サブ			サブ			サ:1,400円/月 非:1,100円/回
	カボエイラ ※毎月第2・3・4	徳永洋平	19:30~21:00									研修			研修			サ:1,100円/月 非:900円/回
	リフレッシュヨガ	濱田泰行	19:30~20:30									研修			研修			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:1,100円/月
	太極舞	一柳智世	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					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				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 (NIGHT)	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
	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
大篠	大篠公民館
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月												会費		
				1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
木曜日	リラックスヨーカ ※キャンセル待ち	大塚節子	13:30~15:00									サブ						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									×						サ:1,100円/月 非:900円/回
	大人のプティバレエ	山崎早苗	19:30~20:15									×						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 ※小学生以下キャンセル待ち	クラブ登録指導員	19:00~21:00									三和						サ:1,100円/月 非:900円/回
金曜日	まほろばバドミントン ※キャンセル待ち	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	久保左枝	10:30~11:30									サブ						サ:1,100円/月 非:900円/回
	ZUMBA (DAY)	JUNKO	13:15~14:15									サブ						サ:1,100円/月 非:900円/回
	美ユーティBodyWave (DAY)	JUNKO	14:30~15:30									サブ						サ:1,100円/月 非:900円/回
	武術太極拳	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									研修						サ:1,100円/月 非:900円/回
土曜日	みんな~でナイトピンポン	クラブ登録指導員	19:30~21:00									メイン						サ:1,600円/月 非:900円/回
	南国BLUE SKY RS	クラブ登録指導員	火 18-19:30 土 9-11									岡豊						月会費のみ
	なかよくテニス	クラブ登録指導員	火 18-19:30									小山						サ:1,500円/月
	大篠子ども陸上	岸本拓志	10:00~11:30									大篠						サ:500円/月 非:500円/回
	ファミリーアドベンチャー	クラブ登録指導員	10:00~11:30									大湊						サ:1,000円/月 非:800円/回
	ウォーターフィットネス ※キャンセル待ち	久保左枝	10:30~11:30									Z E						サ:2,000円/月 非:1,000円/回
	子どもテニス	クラブ登録指導員	12:30~14:00									小山						サ:1,500円/月
日曜日	スローエアロビク ※毎月第1・2・4	吉本直美	14:30~15:30									久礼						サ:1,100円/月 非:900円/回
	みんな~でポッチャ	—	15:30~16:30									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: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						サ:2,500円/月 月会費300円込
火	荻バドミントン	—	13:00~16:00				×				三和							
水	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									長岡						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



