NPO法人 総合型地域スポーツクラブ
まほろばクラブ南国

サークル月間スケジュール

6月

曜日	サークル名	講師	時間	1 水	6 月	7 火	8 水	13 月	14 火	15 水	20 月	21 火	22 水	27 月	28 火	29 水	会費
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			会2			サ：1,100円/月 非：　900円/回
	はじめてのスラックライン	ー	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	ー	19：30～22：00		サブ			サブ			サブ			サブ			サ：200円/月
	DISCO　WORLD（初級）	森　尚子	18：45～19：45		会2			会2			会2			会2			サ：1,100円/月 非：　900円/回
	DISCO　WORLD	森　尚子	20：00～21：00		会2			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
	アクティブエイジング	川村裕美	13：00～14：00			大篠			三防			三防			三防		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			メイン			サブ			メイン		サ：1,400円/月 非：1,100円/回
	カポエイラ 毎月第2・4	徳永洋平	19：30～21：00						サブ						サブ		サ：2,000円/月 非：1,500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
	美ユーティ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
	みんな～でバドミントン	ー	19：30～22：00	メイン			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ｰｾﾝﾀｰ
前防	前浜防災ｺﾐｭﾆﾃｨｰｾﾝﾀｰ
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 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	会費
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						南国								南国	サ：1,100円/月 非：　900円/回
	こどものプティバレエ	山﨑早苗	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	山﨑早苗	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	久保左枝	19：00～20：00		×							日章							日章						日章								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							三和							三和						三和								×	サ：1,100円/月 非：　900円/回
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							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							サブ							日章							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			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							×							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			メイン							サブ							×							メイン							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			メイン				岡豊			メイン				岡豊			メイン			岡豊			メイン				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
	ファミリーアドベンチャー	クラブ登録指導員	10：00～11：30				大湊							大湊							大湊						サブ							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	11：30～12：30				ZE							ZE							ZE						ZE							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				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				×							久礼							久礼						久礼							サ：1,100円/月 非：　900円/回
	みんな～でボッチャ	―	15：30～16：30				久礼							久礼							久礼						久礼							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	メイン		メイン			メイン		メイン		メイン			メイン		メイン		×			メイン		メイン		メイン			メイン		メイン		サ：1,600円/月 非：　400円/回
水金日	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	ZE		ZE		ZE			ZE		ZE		ZE			ZE		ZE		ZE			ZE			ZE			ZE			サ：2,500円/月 月会費300円込
火金	荻バドミントン		13：00～16：00			三和					三和		三和					三和		三和					三和						三和			
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	長岡			長岡				長岡			長岡				長岡			長岡				長岡			長岡				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