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

11月

曜日	サークル名	講師	時間	1 火	2 水	7 月	8 火	9 水	14 月	15 火	16 水	21 月	22 火	23 水	28 月	29 火	30 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			研修			研修			三防	2F		×			サ：2,000円/月
	やさしいヨガ	濱田泰行	13：30～14：30			メイン			サブ			三防	2F		サブ			サ：1,100円/月 非：　900円/回
	ZUMBA（ゴールド）	秋山　操	15：00～16：00			三和			サブ			三防	2F		サブ			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			×			サブ			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			メイン			三和			三和			サ：200円/月
	DISCO　WORLD（初級）	森　尚子	18：45～19：45			×			サブ			三防	2F		サブ			サ：1,100円/月 非：　900円/回
	DISCO　WORLD	森　尚子	20：00～21：00			×			サブ			三防	2F		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	研修			研修			研修			研修			×		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 16：00～18：00	サブ ×			メイン ×			メイン ×			サブ ×			× サブ		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				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	サブ			サブ			日章	ホール		日章	ホール		×		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	ホール		日章	サ：1,100円/月
	太極舞	森　尚子	11：00～12：00		日章	ホール		日章	ホール		日章	ホール		×			三和	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			×			セG	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			×			セG	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		研修			研修			研修			×			研修	サ：2,000円/月 非：1,300円/回
	みんな～でバドミントン	ー	19：30～22：00		日章			メイン			メイン			×			日章	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
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 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	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							日章	ホール						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
	こどものプティバレエ	山﨑早苗	18：30～19：15			サブ							×							サブ							×							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			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 ※キャンセル待ち	久保左枝	19：00～20：00			×							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							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							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						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								M	多目1・2					×							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								日章	会議室					日章	会議室						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						日章	ミーティング							三防	1F					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				日章	会議室					日章	会議室							三防	2F					三防	2F						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						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	メイン				岡豊			メイン			岡豊				メイン				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						セG						サ：500円/月 非：500円/回
	ﾌｧﾐﾘｰｱﾄﾞﾍﾞﾝﾁｬｰ ※キャンセル待ち	クラブ登録指導員	10：00～11：30					大湊						大湊								W						三和						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					久礼						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		サブ			メイン		メイン		×			×		×		×			サブ		サブ	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			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			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			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