

南城市体育施設・公園施設 健康教室ご案内



6月14日受付開始!

教室紹介

会場：南城市陸上競技場・玉城総合体育館
料金：10回分 5,500円 定員：各教室 20名

ピラティス	ZUMBA	子供バレエ教室	大人バレエ教室
日時：月曜日 9:45～10:45	日時：水曜日 11:00～12:00	日時：水曜日 17:30～18:20	日時：水曜日 19:00～20:00
講師：赤嶺 こずえ	講師：東里 恵子	講師：ヒゴバレエスタジオ	講師：ヒゴバレエスタジオ
対象者：どなたでも	対象者：どなたでも	対象者：3才～小学6年生	対象者：中学生以上
体幹や体の奥の筋肉を安全に効率よく鍛えるエクササイズです。姿勢の改善や柔軟性の向上、腰痛、肩こり、冷え性などの改善、ボディシェイプ効果が期待できます。 ※タオル・飲み物・室内シューズをご持参ください。 ※履行人数5名以上	世界中で大人気のダンスフィットネスです。インストラクターの動きに合わせて踊るだけ!ラテン系の曲を中心に、楽しみながら、しっかり動いて脂肪を燃焼させましょう。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。 ※タオル・飲み物・室内シューズをご持参ください。	幼児から小学6年生まで、バレエの基本を大切に、美しい姿勢やからだづくり、楽しいバレエ教室です。 ※タオル・飲み物・靴下をご持参ください。	今からバレエをはじめたい方、子供のころやっていたけどしばらく遠ざかっていた方、学校のダンス部やサークル活動でバレエを取り入れたい方など、お気軽にご参加ください。 ※タオル・飲み物・靴下をご持参ください。
女性限定メリハリボディ教室	赤ちゃん和妈妈のふれあいヨガ	ジュニアの体操教室	VR 10回コース
日時：金曜日 14:00～15:00	日時：金曜日 15:30～16:20	日時：土曜日 17:30～18:30	日時：金曜日 20:00～21:15
講師：an(あん)	講師：an(あん)	講師：金城 剛司・小澤 弦也	講師：なし
対象者：女性限定	対象者：生後3ヵ月～1才半の赤ちゃん和妈妈	対象者：4才～中学3年生	対象者：高校生以上
女性インストラクターによる、女性だけの女性のための教室。筋力トレーニングを取り入れ、シェイプアップはもちろんのこと、姿勢改善や肩こりの解消にも効果的な教室です。 ※タオル・飲み物・室内シューズをご持参ください。	親子で楽しみながらヨガを行うクラスです。親子の絆を深め、産後のママのシェイプアップにも繋がります。 ※バスタオルをご持参ください。	4メートルのトランポリンを使って体をいっぱい動かそう!他にも跳び箱、鉄棒、マット、ボール等の運動も様々♪みんな楽しくかっこよく頑張りましょう。 ※タオル・飲み物・室内シューズをご持参ください。	迫力ある大画面と最高の音楽で、世界屈指のインストラクターによる飛んだり、踊ったりと様々な本場のレッスンを楽しめます! ※タオル・飲み物・室内シューズをご持参ください。

スケジュール

教室名	7月	8月	9月
ピラティス	5日 12日 26日	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日
ZUMBA	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	1日 8日
子供バレエ教室	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	1日 8日
大人バレエ教室	7日 14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	1日 8日
女性限定メリハリボディ教室	2日 9日 16日 30日	6日 13日 20日 27日	3日 10日
赤ちゃん和妈妈のふれあいヨガ	2日 9日 16日 30日	6日 13日 20日 27日	3日 10日
ジュニアの体操教室	3日 10日 17日 24日	7日 14日 28日	4日 11日 18日
特別プログラム	2日 9日 16日 30日	6日 13日 20日 27日	3日 10日

〒901-0611 南城市玉城富里222番地

利用時間：平日9:00～22:00 土日祝9:00～17:00 定休日：火曜日 年末年始

南城市陸上競技場

TEL: 098-949-7911



指定管理者：南城市文化・スポーツパートナーズ



SEIKA SPORTS CENTER