スポーツの秋! 健康教室のご案内

※表示価格は全て税込です。

さあ、動き出そう。

9/13(月)受付開始!

2021年10月開講 教室一覧

●会場／南城市陸上競技場会議室 ※③と⑨は玉城総合体育館で行います。
●定員／①・③～⑤・⑦～⑨ 各20名、②10名、⑥ 15名
●料金／①・③～⑤・⑦～⑨ 各5,500円／全10回 、②・⑥ 各5,000円／全10回

お申込み方法

南城市陸上競技場受付で申込書をご記入のうえ、受講料をお支払いください。※定員になり次第締め切りとなります。

① ピラティス

【月曜日】9:45～10:45

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。

●講師:赤嶺 こずえ
●対象者:どなたでも
●持ち物:タオル・飲み物・室内シューズ
※履行人数5名以上

② VR(バーチャルレッスン) 10回コース

【水曜日】9:30～10:45

UBOUNDとYOGAを連続で行うハードなレッスンになります。

※レッスン内容については裏面をご確認下さい。

●講師:なし
●対象者:中学生以上
●持ち物:タオル・飲み物・室内シューズ

③ ZUMBA

【水曜日】11:00～12:00

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燃焼しましょう。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

●講師:東里 恵子
●対象者:どなたでも
●持ち物:タオル・飲み物・室内シューズ

④ 子供バレエ教室

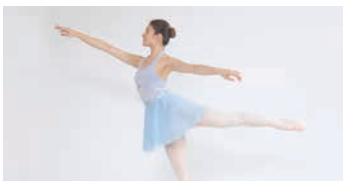
【水曜日】17:30～18:20

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。

●講師:ヒゴバレエスタジオ
●対象者:3才～小学6年生
●持ち物:タオル・飲み物・靴下
※動きやすい服装で構いません。

⑤ 大人バレエ教室

【水曜日】19:00～20:00

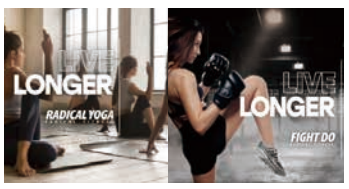


今からバレエをはじめたい方、子供のころやっていたけどしばらく遠ざかっていた方、学校のダンス部やサークル活動でバレエを取り入れたい方など、お気軽にご参加ください。

●講師:ヒゴバレエスタジオ
●対象者:中学生以上
●持ち物:タオル・飲み物・靴下
※動きやすい服装で構いません。

⑥ VR(バーチャルレッスン) 10回コース

【木曜日】19:00～20:00



FIGHTDOとYOGAを連続で行うハードなレッスンになります。

※レッスン内容については裏面をご確認下さい。

●講師:なし
●対象者:中学生以上
●持ち物:タオル・飲み物・室内シューズ

⑦ 赤ちゃんとママのふれあいヨガ

【金曜日】14:30～15:20

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。

●講師:an(あん)
●対象者:生後3か月～1才半ぐらいまでの赤ちゃんとママ
●持ち物:バスタオル

⑧ 女性限定メリハリボディ教室

【金曜日】15:45～16:45

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。

●講師:an(あん)
●対象者:女性限定
●持ち物:タオル・飲み物・室内シューズ

⑨ ジュニアの体操教室

【土曜日】17:30～18:30

4メートルの大きな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。

●講師:金城 剛司・小澤 弦也
●対象者:4才～中学3年生
●持ち物:タオル・飲み物・室内シューズ

南城市陸上競技場

指定管理者:南城文化・スポーツパートナーズ

〒901-0611南城市玉城字富里222番地

南城市体育施設・公園施設 検索

TEL.098-949-7911

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