

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。



<p>1 ピラティス 【月曜日】 9:45～10:45</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>2 VR(バーチャルレッスン) 10回コース 【水曜日】 9:30～10:45</p> <p>UBOUNDとYOGAを連続で行うハードなレッスンになります。</p> <p>※レッスン内容については裏面をご確認ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>3 ZUMBA 【水曜日】 11:00～12:00</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>4 子供バレエ教室 【水曜日】 17:30～18:20</p> <p>幼児から小学6年生まで、バレエの基本を大切に、美しい姿勢からだづくり、楽しいバレエ教室です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>5 大人バレエ教室 【水曜日】 19:00～20:00</p> <p>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運がなかった方、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。
<p>6 VR(バーチャルレッスン) 10回コース 【木曜日】 19:00～20:00</p> <p>FIGHTDOとYOGAを連続で行うハードなレッスンになります。</p> <p>※レッスン内容については裏面をご確認ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>7 赤ちゃん和妈妈のふれあいヨガ 【金曜日】 14:30～15:20</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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和妈妈 ●持ち物: バスタオル 	<p>8 女性限定メリハリボディ教室 【金曜日】 15:45～16:45</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>9 ジュニアの体操教室 【土曜日】 17:30～18:30</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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

