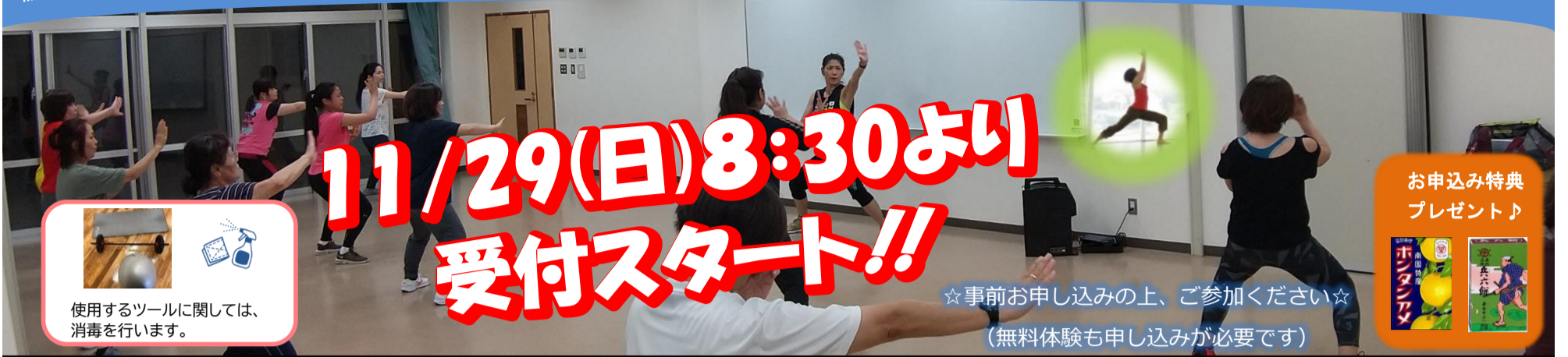


健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン！これなら、どんどんチャレンジできる！

うるま市立体育施設 第3期スポーツ教室のご案内

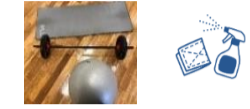
みなさまの健康づくりと仲間づくりをお手伝いします♪



お申込み特典
プレゼント♪



☆事前お申し込みの上、ご参加ください☆
(無料体験も申し込みが必要です)



使用するツールに関しては、消毒を行います。

教室プログラム

月	18:45 ~ 19:45	【具志川ドーム】 美ら☆ヨガ ヨガの基本的な呼吸法やポーズをゆっくり行います。ひとつひとつのポーズを丁寧にとり、心と身体のバランスを整えていきましょう。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Nae □開講日 1/18	無料体験 1/11	
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】 STRONG NATION™ New!! 有酸素と無酸素運動を融合したHIIT(ヒット)トレーニングです！筋力アップと体脂肪を落としたい方にオススメのレッスンです！	□対象 18歳以上 □定員 12名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Aya □開講日 1/18		
	19:30 ~ 20:30	【石川体育館】 ボディメイクエクササイズ&ストレッチ からだを引き締めたい・ボディラインを取り戻したい方へオススメです。モビバンというツールを使いながら、ボディメイクしていきます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 島袋 一馬 □開講日 1/25	無料体験 1/18	
	20:00 ~ 21:00	【具志川ドーム】 SALSATION® ダンスとフィットネスを融合させたプログラムです。色んなジャンルのダンスをMIXして表現し、体幹強化やボディラインの引き締め効果も期待できます☆	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Nae □開講日 1/18		
火	10:30 ~ 11:30	【具志川ドーム】 やさしいヨガ&ストレッチ 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に、体を整えていきます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Nae □開講日 1/19	無料体験 1/12	
	10:00 ~ 11:00	【具志川ドーム】 カラダほぐし体操&ストレッチ 凝り固まった筋肉をツール(モビバン)を使いながらほぐし、「痛みのない」・「動かしやすい」カラダをつくりま。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 島袋 一馬 □開講日 1/20	無料体験 1/13	
水	17:00 ~ 18:00	【石川体育館】 遊びで動く運動教室 走る・飛ぶ・投げる・挙げるなど、さまざまな動きを取り入れ、基礎体力の向上を目指します。	□対象 年長~小学高学年 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 山城 聖也 □開講日 1/20	無料体験 1/13	
	19:30 ~ 20:30	【具志川ドーム】 ZUMBA【水】 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	□対象 18歳以上 □定員 17名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Naoko □開講日 1/13		
木	10:00 ~ 11:00	【石川体育館】 ヨガ&ストレッチ 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に、体を整えていきます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 安次富 優佳 □開講日 1/21		
	17:30 ~ 18:30	【石川体育館】 かんたんキッズヨガ New!! 色々なポーズの中で、ポーズの正確さより安全を第一に遊び感覚で楽しめます。自然に身体と心のつながり、リラックス法を見つけてみませんか？	□対象 小学1~3年生男女 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 安次富 優佳 □開講日 1/21	無料体験 1/7	
	19:00 ~ 20:00	【具志川ドーム】 ZUMBA【木】 New!! 人気のZUMBAが木曜日にも登場！ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Mizue □開講日 1/21	無料体験 1/14	
金	10:30 ~ 11:30	【具志川ドーム】 暮らしのヨーガ 日々の暮らしにヨーガを取り入れて心地よい毎日を探してみませんか。健康促進、生活習慣改善、リラクゼーションなどの効果を高めます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 タユフェール 美弥 □開講日 1/15	無料体験 1/8	
	10:30 ~ 11:30	【石川体育館】 ZUMBA GOLD® New!! アクティブアダルト(活動的な中高齢者)や運動初心者、介助が必要な方のためのダンスエクササイズです！週末の朝をリズム良く過ごしてみませんか！	□対象 50歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Aya □開講日 1/22	無料体験 1/15	
	19:30 ~ 20:30	【具志川ドーム】 週末ZUMBA 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。週末の夜にリズムよく汗を流してみませんか！	□対象 18歳以上 □定員 17名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Mika.D □開講日 1/15		

複数受講特典

複数受講された方は、2つ目の教室から1,000円割引します！

In Body測定会開催！

In Bodyとは…
体組成計を使って、体脂肪や筋肉バランス、水分量などを測定します。

- ・受付は各会場でを行います。 ※【具志川ドーム】具志川体育館事務室 ※【石川体育館】石川体育館事務室
- ・受付の際に受講料を納付ください。
- ・活動風景は施設ホームページやFacebookへ掲載します。ご了承ください。
- ・日程表は受付の際に配布します。



うるま市立体育施設 指定管理者

うるま文化・スポーツパートナーズ

◆ホームページ: <http://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/>

具志川体育館 098-973-0230

石川体育館 098-965-5121

◆Facebook: うるま市立体育施設(セिकासポーツセンター)

〒904-2224 うるま市字大田427番地

〒904-1104 うるま市石川石崎1-2

SEIKA
SPORTS CENTER