

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！

2021年度 うるま市立体育施設 スポーツ教室のご案内（第1期）

みなさまの健康づくりと仲間づくりをお手伝いします♪

- ～安心してご参加いただくため～
- ◆参加時には体温を測定します。
 - ◆換気のため、窓・扉を開放してレッスンします。
 - ◆定期的な除菌を行います。

2/28(日)8:30より 受付スタート!!

☆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)

お申込み特典
プレゼント♪



教室プログラム

曜日	時間	教室名	内容	対象	定員	受講料	講師	開講日	特典
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。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	4/12	無料体験 4/5
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】 STRONG NATION™	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！	18歳以上	12名	5,100円(全10回)	Aya	4/12	無料体験 4/5
	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。モビパ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。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	島袋 一馬	4/12	無料体験 4/5
	20:00 ~ 21:00	【具志川ドーム】 SALSATION®【月】	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☆	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	4/12	無料体験 4/5
火	10:00 ~ 11:00	【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やり、体を整えていきます。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	4/13	無料体験 4/6
	11:30 ~ 12:30	【具志川ドーム】 SALSATION®【火】 New!!	人気の教室が火曜日にも登場！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☆	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	4/13	無料体験 4/6
水	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(モビパン)を使いながらほぐし、「痛みのない」・「動かしやすい」カラダをつくります。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	島袋 一馬	4/14	無料体験 4/7
	10:30 ~ 11:30	【石川体育館】 Beauty-Yoga New!!	美しい姿勢のために呼吸と体幹を意識しながら体を整えていきますので体質改善したい方におススメです！心と体をリラックスさせながら《美》を目指します！	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	misaki	4/14	無料体験 4/7
	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。	18歳以上	17名	5,100円(全10回)	Naoko	4/7	無料体験 4/7
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やり、体を整えていきます。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	安次富 優佳	4/15	無料体験 4/8
	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。	年長~小学高学年	15名	5,100円(全10回)	山城 聖也	4/15	無料体験 4/8
	19:30 ~ 20:30	【具志川ドーム】 ZUMBA【木】	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。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Mizue	4/15	無料体験 4/8
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いませんか。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。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	タユフェール 美弥	4/16	無料体験 4/9
	10:30 ~ 11:30	【石川体育館】 ZUMBA GOLD®	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♪	50歳以上	15名	5,100円(全10回)	Aya	4/16	無料体験 4/9
	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！	18歳以上	17名	5,100円(全10回)	Mika.D	4/9	無料体験 4/9



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！

- ・受付は各会場で行います。 ※【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。 ・各教室とも定員になり次第、受付を終了します。 ・途中入会の場合、終了分は差し引いて受付します。
- ・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。 ・原則、3名以上の参加で開講します。

うるま市立体育施設 指定管理者 具志川体育館 098-973-0230 〒904-2224 うるま市宇大田427番地
うるま文化・スポーツパートナーズ 石川体育館 098-965-5121 〒904-1104 うるま市石川石崎1-2
◆ホームページ: <http://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/> ◆Facebook: うるま市立体育施設(セイカスポーツセンター)

