

2021年度 第1期スポーツ教室 日程表

2021年3月8日

【具志川】美ら☆ヨガ

○月曜日 18時45分～19時45分

4月	5日	12日	19日	26日		
5月	10日	31日				
6月	7日	14日	21日	28日		
7月	5日					

【具志川】カラダほぐし体操&ストレッチ

○水曜日 10時00分～11時00分

4月	7日	14日	21日	28日		
5月	12日	19日	26日			
6月	2日	9日	16日	23日		

【石川】ボディメイクエクササイズ&ストレッチ

○月曜日 19時30分～20時30分

4月	5日	12日	19日	26日		
5月	10日	17日	24日			
6月	7日	14日	21日	28日		

【具志川】STRONG NATION™

○月曜日 19時00分～20時00分

4月	5日	12日	19日	26日		
5月	10日	17日	24日	31日		
6月	7日	14日	21日			

【具志川】ZUMBA【水】

○水曜日 19時30分～20時30分

4月	7日	14日	21日	28日		
5月	12日	19日	26日			
6月	2日	9日	16日			

【石川】Beauty-Yoga

○水曜日 10時30分～11時30分

4月	7日	14日	21日			
5月	5日	19日	26日			
6月	2日	9日	16日	23日	30日	

【具志川】SALSATION®【月】

○月曜日 20時00分～21時00分

4月	12日	19日	26日			
5月	10日	31日				
6月	7日	14日	21日	28日		
7月	5日					

【具志川】ZUMBA【木】

○木曜日 19時30分～20時30分

4月	8日	15日	22日	29日		
5月	13日	20日	27日			
6月	3日	10日	17日	24日		

【石川】ヨガ&ストレッチ

4月	15日	22日				
5月	13日	20日	27日			
6月	3日	10日	17日	24日		
7月	1日					

【具志川】やさしいヨガ&ストレッチ

○火曜日 10時00分～11時00分

4月	6日	13日	20日	27日		
5月	11日					
6月	1日	8日	15日	22日	29日	
7月	6日					

【具志川】暮らしのヨーガ

○金曜日 10時30分～11時30分

4月	9日	16日	23日	30日		
5月	7日	14日	21日			
6月	4日	11日	18日	25日		

【石川】遊びで動く運動教室

○木曜日 17時00分～18時00分

4月	8日	15日	22日	29日		
5月	13日	20日	27日			
6月	3日	10日	17日	24日		

【具志川】SALSATION®【火】

○火曜日 11時30分～12時30分

4月	13日	20日	27日			
5月	11日					
6月	1日	8日	15日	22日	29日	
7月	6日					

【具志川】週末ZUMBA

○金曜日 19時30分～20時30分

4月	9日	16日	23日			
5月	7日	14日	21日			
6月	4日	11日	18日	25日		

【石川】ZUMBA GOLD®

○金曜日 10時30分～11時30分

4月	9日	16日	23日			
5月	7日	14日	21日	28日		
6月	4日	11日	18日	25日		

無料体験

【確認事項】

- ◇室内用シューズをご準備ください。
- ◇タオルやドリンク等は各自でご準備ください。
- ◇教室活動風景を写真撮影します。
活動風景はホームページへも掲載しますのでご了承ください。
- ◇メール配信を希望される方はメール受信設定をしてください。(gushikawa@seika-spc.co.jp)

★Facebookで情報配信中★(ページ名:うるま市立体育施設(セイカスポーツセンター))

いいね!やコメントお待ちしております♪