

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2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♪

2021年
10~12月
受講者
募集!

- ~安心してご参加いただくために~
- ◆参加時には体温測定します。
 - ◆換気のため、窓・扉を開放します。
 - ◆定期的に除菌します。

お待たせしました!
**10月よりスタート
受付中!!**

★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)

無料体験
お申し込みフォーム



お申込み特典
プレゼント♪



教室プログラム

月	時間	施設	プログラム名	特徴	対象	定員	受講料	講師	開講日	特典
月	18:00~18:45	【石川体育館】	アクアビクス	New!!	18歳以上	10名	1,200円(全2回)	安次富 優佳	10/18	無料体験 10/11
	18:45~19:45	【具志川ドーム】	美ら☆ヨガ		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	10/18	無料体験 10/4
	19:00~20:00	【具志川総合体育館】	STRONG NATION™		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Aya	10/18	無料体験 10/4
	19:00~20:00	【石川体育館】	ボディメイクエクササイズ&ストレッチ		18歳以上	15名	4,080円(全8回)	島袋 一馬	10/11	無料体験 10/4
	20:00~21:00	【具志川ドーム】	SALSATION®【月】		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	10/18	
火	10:00~11:00	【具志川ドーム】	やさしいヨガ&ストレッチ		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	10/12	無料体験 10/5
	11:00~12:00	【具志川総合体育館】	ボディメイクトレーニング	New!!	18歳以上の男女	10名	5,100円(全10回)	茅田 侑市	10/19	無料体験 10/12
	11:30~12:30	【具志川ドーム】	SALSATION®【火】	New!!	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	10/12	
水	10:00~11:00	【具志川ドーム】	カラダほぐし体操&ストレッチ		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	島袋 一馬	10/6	
	19:00~20:00	【石川体育館】	ZUMBA 体験会のみ開催	New!!	18歳以上	15名		ミキ		無料体験 10/13
	19:00~20:00	【具志川ドーム】	ZUMBA【水】		18歳以上	17名	5,100円(全10回)	Naoko	10/6	
木	10:00~11:00	【石川体育館】	ヨガ&ストレッチ		18歳以上	15名	4,590円(全9回)	安次富 優佳	10/7	
	17:30~18:30	【石川プール】	ジュニアクロール塾	受付終了	小学生(水慣れ・もぐりができる子)	10名	6,000円(全10回)	安次富 優佳		
	19:00~20:00	【具志川ドーム】	ZUMBA Toning	New!!	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	ミキ	10/14	無料体験 10/7
金	19:00~20:00	【具志川ドーム】	ZUMBA【木】		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Mizue	10/14	無料体験 10/7
	10:30~11:30	【具志川ドーム】	暮らしのヨーガ		18歳以上	15名	5,100円(全10回)	タコフェール 美弥	10/15	無料体験 10/8
	10:30~11:30	【石川体育館】	ZUMBA GOLD®		50歳以上	15名	4,080円(全8回)	Aya	10/15	無料体験 10/8
	19:00~20:00	【具志川ドーム】	週末ZUMBA		18歳以上	17名	5,100円(全10回)	Mika,D	10/1	



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!

☆受講特典☆ In Body無料測定! 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。



- 受付は各会場でいきます。 ※【具志川ドーム】具志川体育館事務局 ※【石川体育館】石川体育館事務局
- 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名以上のお申し込みで開講します。

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 うるま市字大田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(セिकासポーツセンター)

