

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！

2022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♪

2022年
4~7月
受講者
募集!

3/6(日)8:30より 受付スタート!!

- ~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。
 - ◆窓・扉を開放し換気しています。
 - ◆会場とツールは除菌して使用します。



☆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

曜日	時間	会場	プログラム名	対象	定員	受講料	講師	開講日	無料体験
月	18:45 ~ 19:45	【具志川総合体育館】	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	4/11	
	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 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	4/11	無料体験 4/4
	19:30 ~ 20:30	【具志川総合体育館】	STRONG NATION™ 本気でカラダを変えたい方向けエクササイズ! 1時間で1,000kcal消費するインターバルプログラム。自重の筋トレと有酸素運動を効果音に合わせ、強度変換していき全身を鍛えます。強度は3段階レベルで行えます。脂肪を落としてカッコいいカラダを手に入れたい方にオススメです!	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Aya	4/11	無料体験 4/4
	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	4/11	
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いき、体を整えていきます。	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Nae	4/12	無料体験 4/5
	11:30 ~ 12:30	【具志川ドーム】	SALSATION®【火】 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	
	13:00 ~ 14:00	【具志川総合体育館】	ボディメイクトレーニング 筋膜リリースローラーを使ったカラダほぐしから、マシン・ダンベル・バーベルを使ったレジスタンストレーニング方法を、ボディメイク大会連覇のトレーナー(NESTA PFT)が怪我防止の観点で、一から解説を入れてレッスンします!カラダを引き締めたい方、筋肥大をしたい方にオススメです!	18歳以上	10名	5,100円(全10回)	多田 侑市	4/12	無料体験 4/5 (定員5名)
水	19:00 ~ 20:00	【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	4/6	
	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いき、体を整えていきます。	18歳以上	20名	5,100円(全10回)	安次富 優佳	4/21	無料体験 4/14
木	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA Toning 音楽に合わせて筋コンディショニングと有酸素運動を行います。軽いダンベルを使用し、筋力UPや姿勢改善等が期待ができるクラスです。ダンスが苦手な方でもチャレンジしやすいプログラムです!	18歳以上	20名	5,100円(全10回)	MIKI	4/14	無料体験 4/7
	19:00 ~ 20:00	【具志川ドーム】	ZUMBA【木】 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	15名	5,100円(全10回)	Mizue	4/14	無料体験 4/7
	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きませんか。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	4/15	無料体験 4/8
金	10:30 ~ 11:30	【石川体育館】	ZUMBA GOLD® 人気のZUMBAにダンス初心者、中高年、身体にハンディのある方への【入門クラス】です。いつまでも自分の足で歩くことを理想とし筋力を鍛えるエクササイズです。	50歳以上	15名	5,100円(全10回)	Aya	4/15	無料体験 4/8
	19:00 ~ 20:00	【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	4/8	
	9:00 ~ 10:00	【石川体育館】	朝ZUMBA 人気の教室が週末の朝にも登場!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	15名	5,100円(全10回)	MIKI	4/16	無料体験 4/9
土	10:00 ~ 11:00	【具志川ドーム】	ピラティス 正しいからだの動かし方をマスターし、からだを整えましょう。歪み矯正だけでなく、日々の生活が過ごしやすくなるようにお手伝いします。週末にからだのメンテナンスをしてみませんか!	18歳以上	15名	5,100円(全10回)	Cathy	4/23	無料体験 4/16



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。 ※【具志川総合体育館/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/Instagram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。