

健康教室

教室の申込方法

南城市陸上競技場で申込書を記入し、受講料をまとめてお支払いください。レッスンの開講途中でも申し込めます。
※各教室の定員は20名です。定員に達すると受付を締め切らせていただきます。

月曜日

ピラティス

体幹や体の奥の筋肉を安全に効率よく鍛えるエクササイズです。姿勢の改善や柔軟性の向上、腰痛、肩こり、冷え性などの改善、ボディシェイプ効果が期待できます。



時間 9:45~10:45
講師 赤嶺こずえ
履行人数 5名
持ち物 室内シューズ
対象者 中学生以上

NEW!

体幹ヨガトレーニング

体幹をしっかり鍛えることで脂肪燃焼効果も期待できます。綺麗な姿勢&引き締めを行なっていきましょう。体が硬くて不安な方もサポートいたしますので安心してご参加ください。



時間 14:30~15:30
講師 La21cafe yogastudio
履行人数 5名
持ち物 なし
対象者 中学生以上

水曜日

子供バレエ教室

幼児から小学6年生まで、バレエの基本を大切に、美しい姿勢やからだづくりを指導する、楽しいバレエ教室です。



時間 17:30~18:20
講師 ヒコバレエスタジオ
履行人数 なし
持ち物 靴下
対象者 3歳~小学6年生

大人バレエ教室

今からバレエを始めたい方、子供の頃やっていたけれどしばらく遠ざかっていた方、学校のダンス部やサークル活動でバレエを取り入れたい方など、お気軽にご参加ください。



時間 19:00~20:00
講師 ヒコバレエスタジオ
履行人数 なし
持ち物 靴下
対象者 中学生以上

金曜日

メリハリボディ教室

女性インストラクターによる、女性だけの女性のための教室。筋力トレーニングを取り入れ、シェイプアップはもちろんのこと、姿勢改善や肩こりの解消にも効果的です。



時間 16:00~17:00
講師 an
履行人数 10名
持ち物 室内シューズ
対象者 女性・中学生以上

復活!

NEW!

呼吸と動き流れるヨガ

フローヨガ呼吸と動きで気持ちよく体内にいい流れを。「リラックスそしてデトックス、動く瞑想」初心者でも楽しく受講いただけます。このご時世だからこそ体と心をリフレッシュ。



時間 19:00~20:00
講師 La21cafe yogastudio
履行人数 5名
持ち物 なし
対象者 中学生以上

土曜日

ZUMBA

世界中で大人気のダンスフィットネスです。インストラクターの動きに合わせて踊るだけ!ラテン系の曲を中心に、楽しみながら、しっかり動いて脂肪燃焼しましょう。



時間 17:30~18:30
講師 東里 恵子
履行人数 なし
持ち物 室内シューズ
対象者 中学生以上

土曜日に
なりました!

ジュニアの体操教室

4メートルの大きなトランポリンを使って体をいっぱい動かそう!他にも跳び箱、鉄棒、マット、ボール等の運動も様々♪みんな楽しくかっこよくがんばりましょう。



時間 17:30~18:30
講師 金城剛・小澤 弦也
履行人数 なし
持ち物 室内シューズ
対象者 4歳~小学3年生

健康教室料金

10回 5,500円(税込) ... 1回あたり550円(税込)の10回コースとなります。



南城市陸上競技場会議室



玉城総合体育館サブアリーナ

注意事項

- 各教室 4月~6月の期間中で全10回行ないます。
- 受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料の返金・振替の対応はしていません。
- 台風や災害などの緊急事態の際は、教室をお休みする場合がございます。その場合、別の週に振替をいたします。



レッスン日程は
こちらから!



バーチャルレッスン

レッスン申込方法

南城市陸上競技場で受付用紙を記入し、券売機で利用券をご購入ください。レッスンの際には、室内シューズが必要となります。

UBOUND

— トランポリンエクササイズ —

ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節に負担の少ない有酸素レッスンです。リズムに合わせてジャンプ! 定員:10名



FIGHT DO

— 格闘系エクササイズ —

パンチやキックなど、様々な格闘技の動きを取り入れたエクササイズで、格闘技のように激しいレッスンです。 定員:15名



ELEVEN

— 自重トレーニング —

自重のみを利用し、筋力向上、脂肪燃焼など、筋力トレーニングと有酸素運動のメリットを良いとこどり! 定員:15名



MEGADANZ

— ダンスエクササイズ —

ジャズ、ヒップホップ、ラテンなど世界のあらゆるダンスジャンルをミックスしたオリジナルレッスンです。 定員:15名



1枚で4名まで有効

VR無料券

※1枚につき1回まで利用可
※有効期限:4月30日(土)まで

VRレッスン料金 1レッスン330円(税込) ... 30分間のレッスンになります。

注意事項

- 予約制ではございません。受講を希望される方はレッスン当日、南城市陸上競技場にお越しください。
- レッスン開始時間の30分前から受付を行ないます。
- 室内シューズをご持参ください。貸出は行なっていません。
- 対象者は中学生以上からとなります。

