

# 教室紹介

お申し込み方法や受講料については表面にて

## 月曜日

### ピラティス



体幹や身体の奥の筋肉を安全に効率よく鍛え、姿勢の改善や柔軟性の向上、腰痛肩こり、冷え性などに効果があります。※5名以上で履行

講師:赤嶺 こずえ  
日程:9:45~10:45  
対象:中学生以上  
持ち物:室内シューズ

## 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。

講師:ヒゴバレエスタジオ  
日程:17:30~18:20  
対象:3歳~小学6年生  
持ち物:靴下

## 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。

講師:an  
日程:16:00~17:00  
対象:中学生以上の女性  
持ち物:室内シューズ

## 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、脂肪を燃焼させましょう!

講師:東里 恵子  
日程:19:30~20:30  
対象:中学生以上  
持ち物:室内シューズ

### 体幹ヨガトレーニング



ヨガで体幹を鍛えることで脂肪燃焼効果も期待でき、綺麗な姿勢&身体の引き締めを行なっていきます。身体が硬い方もしっかりサポートいたします。※5名以上で履行

講師:La21cafe yogastudio  
日程:14:30~15:30  
対象:中学生以上  
持ち物:特になし

### 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だけどもまたやってみたい方、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、お気軽に参加ください。

講師:ヒゴバレエスタジオ  
日程:19:00~20:00  
対象:中学生以上  
持ち物:靴下

### 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。※5名以上で履行

講師:La21cafe yogasutudio  
日程:19:00~20:00  
対象:中学生以上  
持ち物:特になし

### 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身体をいっぱい動かそう!跳び箱、鉄棒、マット、ボール等の運動を楽しくがんばろう!

講師:金城 剛・小澤 弦也  
日程:17:30~18:30  
対象:4歳~中学3年生  
持ち物:室内シューズ

NEW!

### ひざ痛改善体操

## 月曜日



慢性的な膝の痛みが気になる方、ウォーキングやジョギングをメインに身体を動かしている方にオススメです! ※5名以上で履行

講師:赤嶺 こずえ  
日程:14:00~15:00  
対象:中学生以上  
持ち物:室内シューズ

スケジュールはこちらから!



受講の前にお読みください。

- レッスンは7月~9月の期間中に10回となります。
- 受講料はお申込みの際に全額前納となります。
- レッスンをお休みした場合の返金、日程振替などの対応はしておりません。
- 開講期間中はいつでもお申込みできます。

## ミニトランポリンレッスン UBOUND



### プロジェクターから投影される映像に合わせてレッスン♪

ミニトランポリンの上でリズムに合わせてジャンプする有酸素レッスン!身体の内側の筋肉を動かし脂肪を燃焼しやすい身体を作ることができます。体幹も鍛えられるのでスポーツをしている方にもオススメです。

1回 30分 330円 (税込)

7月は無料開放!

予約不要!

開始10分前までに南城市陸上競技場にお越しください。

定員:10名 持ち物:室内シューズ



南城市陸上競技場

指定管理者:南城文化・スポーツパートナーズ

TEL.098-949-7911

〒901-0611南城市玉城字富里222番地 南城市体育施設・公園施設 検索  
利用時間:平日9:00~22:00 土日祝9:00~17:00 定休日:毎週火曜日 年末年始

