

# 教室紹介

お申込み方法や受講料については表面にて

## 月 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

## 月 NEW 心の安定ヨガ



身体を緩めながら、一つ一つのポーズを丁寧にいきます。関節に働きかけながら受難性UPやゆがみの改善やリラックス効果や精神的安定。

講師:La21cafe yogastudio  
日程:11:00~12:00  
対象:中学生以上  
持ち物:特になし

## 水 変更 ひざ痛改善体操



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

## 土 NEW 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:大城 日和  
日程:17:30~18:30  
対象:中学生以上  
持ち物:室内シューズ

## 水 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

## 水 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またやってみよう、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

## 金 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 yogastudio  
日程:19:00~20:00  
対象:中学生以上  
持ち物:特になし

## 土 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

受講の前にお読みください。

- レッスンは10月~12月の期間中に10回行います。
- 受講料は前納となり、数回に分けてお支払いすることはできません。
- 受講生の都合によるキャンセルの場合は受講料の返金や日程の振り替えなどは致しません。
- 期間中はいつでもお申込みできます。途中からお申込みされた場合は、レッスンの残り回数分の受講料をお支払いとなります。

スケジュールはこちらから!



## VR (バーチャルレッスン)

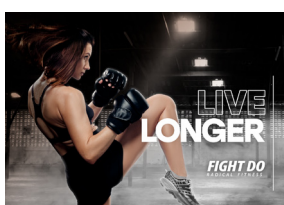
## 予約不要!

当日、開始10分前までに南城市陸上競技場にお越しください。



### UBOUND

ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。音楽にあわせてカラダを動かします。



### FIGHT DO

キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。



### MEGADANZ

世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。楽しくカラダを動かしたい方におすすめです。



### ELEVEN

自重のみを利用した高強度なトレーニング。筋力アップ、脂肪燃焼、引き締め効果など、メリットを良いとこどりできます。

1回 30分 330円 (税込)

10月は全レッスン 無料開放!

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

