

参加費無料 見て、聞いて、学んで、あそぶ

最高の1日

スポーツが得意な人もそうでない人も、
いろいろなスポーツを体験できます。



ハンドボール教室(琉球コラソン)

初めてでも大丈夫♪
琉球コラソン選手が教えるハンドボール教室



ダンス教室(Mitsu)

ダンス初心者キッズにダンスの楽しさと面白さを♪

去年は、
ドリカムのライブで
踊る素敵な機会も
頂きました

ご参加下さいました
お子様には
パイナップルアメ
プレゼント!

2023 **4.16** 日 10:00-15:00
IN 玉城 総合体育館

セイカスポーツ パイナップルアメ キッズ フェスタ



かけっこ教室(森 正也)

走るコツさえ分かればみんな早くなる♪

60代
100m 12"82
沖縄県記録保持者
沖縄県民
陸上6連覇中



空手教室(上原 丈侑)

初めてでも大丈夫(^^)
楽しく元気に体を動かしましょう

タイムスケジュール

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
ハンドボール教室	5歳以上		5歳以上							5歳以上	
かけっこ教室		小学生以上		小学生以上						小学生以上	
空手教室		小学生以上		小学生以上						小学生以上	
ダンス教室				5歳~小学3年生 *ダンス教室⇒5歳~小学3年生(45分)			5歳~小学3年生 *ダンス教室⇒5歳~小学3年生(45分)			小学4年~中学生 *ダンス教室⇒小学4年生~中学生(50分)	
モルック体験会・健康測定会											



完全事前申込制・先着順 (3月8日(水)スタート QRコードにて申込開始) ※当日受付はございません。

対象年齢・時間帯をお選びいただき、お気軽にQRコードにてお申込みください。当日は各教室30分前より受付開始いたします。駐車場は限りがございますので、時間に余裕を持ってお越しください。

セイカカルチャークラブ 教室紹介

受講の前にお読みください。

- レッスンは4月~6月の期間に行います。
- 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。

月 キッズ空手教室
2023年4月3日(月)START!

琉球空手の基本、動作、礼儀作法を通して、心と体を整えます。

講師 NPO法人世界硬式空手道連盟 久高 正光

時間 17:30~18:30

対象 3歳~小学校6年生

持ち物 特になし

定員 15名

月 空手教室
2023年4月3日(月)START!

琉球空手の基本動作を取り入れたプログラムです。心と体を整えて気軽に参加でき、ストレス発散の効果があります。

講師 NPO法人世界硬式空手道連盟 久高 正光

時間 19:00~20:00

対象 中学生以上

持ち物 特になし

定員 15名

水 テニス教室
2023年4月5日(水)START!

テニスは「生涯スポーツ」です。団体競技とは違って少人数でプレーができ、年代や性別問わず誰もが一緒に楽しめます。

講師 島袋 圭輔

時間 初めの方~初級 9:30~11:00

対象 中学生以上

持ち物 ラケット(貸出あり)

定員 8名

水 テニス教室
2023年4月5日(水)START!

テニスは「生涯スポーツ」です。団体競技とは違って少人数でプレーができ、年代や性別問わず誰もが一緒に楽しめます。

講師 島袋 圭輔

時間 初級~中級 11:30~13:00

対象 中学生以上

持ち物 ラケット(貸出あり)

定員 8名

水 ひざ痛改善体操
2023年4月12日(水)START!

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!

講師 赤嶺 こそえ

時間 14:00~15:00

対象 中学生以上

持ち物 特になし

定員 15名

水 子供バレエ教室
2023年4月5日(水)START!

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

時間 17:30~18:20

対象 3歳~小学6年生

持ち物 靴下

定員 15名

水 大人バレエ教室
2023年4月5日(水)START!

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方、ダンス部やサークル活動でバレエを取り入れた方など、お気軽に参加ください。

講師 ヒゴバレエスタジオ

時間 19:00~20:00

対象 中学生以上

持ち物 靴下

定員 15名

金 呼吸と動き流れるヨガ
2023年4月7日(金)START!

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。

講師 La21cafe yogasutudio

時間 19:00~20:00

対象 中学生以上

持ち物 特になし

定員 15名

金 ZUMBA
2023年4月7日(金)START!

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

時間 19:30~20:30

対象 どなたでも

持ち物 室内シューズ

定員 20名

土 フラグフットボール
2023年4月8日(土)START!

アメリカで人気NO1のアメリカンフットボールから生まれた競技でタックルを無くし腰に着けたフラッグを取り合う5対5の競技です。性別・体格・運動能力に関係なくみんなが楽しめる楽しい競技です。又、日常英語も取り入れて教室を開講していきます。身体を動かしながら、英語力も高めて行きましょう!

講師 沖縄フットボールアカデミー新堀部

時間 17:30~18:30

対象 5歳~小学6年生

持ち物 室内シューズ

定員 20名



2023.3.8(水) 玉城総合体育館ジムエリア リニューアル



最新鋭ストレッチマシンなら、無理なく柔軟性大幅アップ! 初心者からアスリートまで対応!

トレーニング室 料金

	市内	市外
一般	150円/回	300円/回
高校生以下	100円/回	150円/回

※中学生は保護者の同伴が必要になります。