

セイカカルチャークラブ

南城市 定期教室

1~3月
開講!

ピラティスやヨガ、空手、バレエ教室などの
様々な「定期教室」を開講いたします。


新春

新しい教室が
スタートします!!

土 からだあそび教室
2024年1月20日(土) 無料体験会

個人のからだづくりを大切にします。運動遊びを通して、楽しみながら自然とからだづくりをする中で、子供たちが自分で考え、遊び、自分で決めて、行動する人になれるようにサポートしていきます。
個人で楽しむ遊び〜チームで楽しむ遊びまで、さまざまな運動遊びをその時々の子供たちの様子に合わせて展開していきます。

講師 仲里 実加
時間 17:30~18:30
対象 幼児〜小学3年生まで
持ち物 特になし
定員 10名




1月10日(水)より
お申込み受付開始!
お申込みは「南城市陸上競技場」で
申込書を記入してご提出ください。

教室紹介


スポーツクラブは敷居が高い!
でも身体は動かしたい! という方に特にオススメ!!
運動を楽しむ生活を! 一歩踏み出していきましょう!

定期教室
10回 5,500円(税込)
1回あたり
550円
(税込)

月 ピラティス
2024年1月15日(月) START

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。

講師 赤嶺 ござえ
時間 9:45~10:45
対象 中学生以上
持ち物 特になし
定員 15名



月 ゆっくりヨガ
2024年1月15日(月) 無料体験会

身体を緩めながら、一つ一つのポーズをゆっくり行ないます。関節の硬い方にオススメで柔軟性UPや、ゆがみの改善、リラックス効果があります。


講師 La21cafe yogastudio
時間 11:00~12:00
対象 中学生以上
持ち物 特になし
定員 15名



月 キッズ空手教室
2024年1月15日(月) 無料体験会

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6年生
持ち物 特になし
定員 15名



月 空手教室
2024年1月15日(月) 無料体験会

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




受講の前にお読みください。

- レッスンは1月~3月の期間中に行います。
- 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をお支払いとなります。

水 ひざ痛改善体操
2024年1月10日(水) 無料体験会

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 ござえ
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
2024年1月10日(水) 無料体験会

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
2024年1月10日(水) 無料体験会

今からバレエを始めた方、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
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
2024年1月12日(金) 無料体験会

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 yogastudio
時間 19:00~20:00
対象 中学生以上
持ち物 特になし
定員 15名



スケジュールは
こちらから!

