

ピラティスやヨガ、空手教室などの様々な「定期教室」を開講いたします。

1回あたり  
**600円**  
(税込)

7~9月  
開講!

# 南城市 定期教室

運動を楽しむ生活を！ 一歩踏み出していきましょう！  
南城市内外、どなたでもお申込み可能となっております♪  
お気軽にお問い合わせください。

※受講料は前納となります。数回に分けてのお支払いはできません。

スケジュールは  
こちらから



**6月21日(金)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。

- レッスンは7月~9月の期間中に行ないます。
- 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。

## 月 ピラティス 午前の部

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	回数
赤嶺 こずえ	9回
時間	5,400円
9:45~10:45	定員
対象	15名
中学生以上	

## 月 ピラティス 午後の部

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	回数
赤嶺 こずえ	9回
時間	5,400円
15:15~16:15	定員
対象	15名
中学生以上	

## 月 ゆっくりヨガ

身体を緩めながら、一つ一つのポーズをゆっくり行います。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	回数
La21cafe yogastudio	10回
時間	6,000円
11:00~12:00	定員
対象	15名
中学生以上	

## 月 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!



講師	回数
赤嶺 こずえ	9回
時間	5,400円
14:00~15:00	定員
対象	15名
中学生以上	

## 月 キッズ空手教室

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	回数
NPO法人世界 硬式空手道連盟 久高 正光	9回
時間	5,400円
17:30~18:30	定員
対象	15名
3歳~小学6年生	

## 月 大人空手教室

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	回数
NPO法人世界 硬式空手道連盟 久高 正光	9回
時間	5,400円
19:00~20:00	定員
対象	15名
中学生以上	

## 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。



講師	回数
La21cafe yogastudio	10回
時間	6,000円
19:00~20:00	定員
対象	15名
中学生以上	

## 土 からだ遊び教室

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	回数
仲里 実加	10回
時間	6,000円
17:30~18:30	定員
対象	10名
幼児(3歳)~小学3年生まで	

