

健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン！これなら、どんどんチャレンジできる！

# 2023年度 うるま市立体育施設 スポーツ教室のご案内（第1期）

みなさまの健康づくりと仲間づくりをお手伝いします♪

2023年  
4~7月  
受講者  
募集!

## 3/19(日)8:30より 受付スタート!!

無料体験

お申し込みフォーム



☆事前お申し込みの上、ご参加ください☆

(無料体験も申し込みが必要です)



### 教室プログラム

曜日	時間	施設	プログラム名	対象	定員	受講料	講師	開講日	備考	写真
月	18:45~19:45	【具志川ドーム】	美ら☆ヨガ ヨガの基本的な呼吸法やポーズをゆっくり行います。ひとつひとつのポーズを丁寧にとり、心と身体のバランスを整えていきましょう。	18歳以上	15名	5,500円(全10回)	Nae	4/10		
	19:00~20:00	【石川体育館】	ボディメイクエクササイズ&ストレッチ からだを引き締めたい・ボディラインを取り戻したい方へオススメです。モビパンというツールを使いながら、ボディメイクしていきます。	18歳以上	15名	5,500円(全10回)	島袋 一馬	4/17	無料体験 4/10	
	19:00~20:00	【具志川総合体育館】	STRONG NATION™ <b>New!!</b> 音楽と効果音に合わせ、筋カトレーニングと有酸素運動を行います。トレーニング強度を変えて短時間でより多くのカロリーを消費させていただきますので、身体を変えたい方、かっこいい引き締まった身体を目指したい方にオススメのエクササイズです！	18歳以上	20名	5,500円(全10回)	TAKAYA	4/17	無料体験 4/10	
	20:00~21:00	【具志川ドーム】	SALSATION®【月】 ダンスとフィットネスを融合させたプログラムです。色々なジャンルのダンスをMIXして表現し、体幹強化やボディラインの引き締め効果も期待できます☆	18歳以上	15名	5,500円(全10回)	Nae	4/10		
火	10:00~11:00	【具志川ドーム】	やさしいヨガ&ストレッチ 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。呼吸を大切に基本のポーズを丁寧にいき、体を整えていきます。	18歳以上	15名	5,500円(全10回)	Nae	4/18	無料体験 4/11	
	19:00~20:00	【具志川総合体育館】	ボディメイクトレーニング ストレッチボールを使ったカラダほぐしから、マシン・ダンベル・バーベルを使ったレジスタンストレーニングのやり方を、ボディメイク大会連覇のトレーナー(NESTA PFT)が怪我防止の観点から第一に解説を入れてレッスンします。カラダを引き締めたい方、筋肥大をしたい方にオススメです！	18歳以上	10名	5,500円(全10回)	夢田 侑市	4/18	無料体験 4/11 (定員5名)	
水	19:00~20:00	【具志川ドーム】	ZUMBA【水】 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	18歳以上	16名	5,500円(全10回)	Naoko	4/5		
	19:00~20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA Toning【水】 <b>New!!</b> 人気のクラスが水曜日に新登場！音楽に合わせて筋コンディショニングと有酸素運動を行います。軽いダンベルを使用し、体幹やバランスの取れた身体づくりができるクラスです。ダンスが苦手な方でもチャレンジしやすいプログラムです！	18歳以上	20名	5,500円(全10回)	Mika,D	4/12	無料体験 4/5	
木	10:00~11:00	【石川体育館】	ヨガ&ストレッチ 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。呼吸を大切に基本のポーズを丁寧にいき、体を整えていきます。	18歳以上	20名	5,500円(全10回)	安次富 優佳	4/6		
	18:45~19:45	【石川体育館】	キックボクシングエクササイズ I部 パンチやキックなどの打ち込みにより筋肉を引き締め、代謝アップにより脂肪が燃焼しやすい体を作っていきます。有酸素運動もあるため体の引き締めやダイエットにも効果的なプログラムです！ストレス発散も期待できます！	18歳以上の女性	14名	5,500円(全10回)	仲真 周	4/20	無料体験 4/13	
	19:00~20:00	【具志川ドーム】	ZUMBA【木】 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	18歳以上	16名	5,500円(全10回)	Mizue	4/13	無料体験 4/6	
	19:00~20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA Toning【木】 音楽に合わせて筋コンディショニングと有酸素運動を行います。軽いダンベルを使用し、体幹やバランスの取れた身体づくりができるクラスです。ダンスが苦手な方でもチャレンジしやすいプログラムです！	18歳以上	20名	5,500円(全10回)	Miki	4/6		
	20:00~21:00	【石川体育館】	キックボクシングエクササイズ II部 パンチやキックなどの打ち込みにより筋肉を引き締め、代謝アップにより脂肪が燃焼しやすい体を作っていきます。有酸素運動もあるため体の引き締めやダイエットにも効果的なプログラムです！ストレス発散も期待できます！	18歳以上の女性	14名	5,500円(全10回)	仲真 周	4/20	無料体験 4/13	
	20:00~21:00	【具志川総合体育館】	Strong 30 <b>New!!</b> 音楽と効果音が織りなす高強度テンポトレーニング、テンポに合わせてスピード、持久力、可動性を鍛えていきます。有酸素運動と筋コンディショニングに効果的なプログラムとなっています。	18歳以上	20名	5,500円(全10回)	Miki	4/13	無料体験 4/6	
金	10:30~11:30	【具志川総合体育館】	暮らしのヨーガ 日々の暮らしにヨーガを取り入れて心地よい毎日を探していきます。健康促進、生活習慣改善、リラクゼーションなどの効果を高めます。	18歳以上	15名	5,500円(全10回)	タコフェール 美弥	4/14	無料体験 4/7	
	19:00~20:00	【具志川総合体育館】	週末ZUMBA 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。週末の夜にリズムよく汗を流してみませんか！	18歳以上	16名	5,500円(全10回)	Mika,D	4/7		
土	9:00~10:00	【具志川総合体育館】	朝ZUMBA 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。土曜日の朝を爽やかに過ごしませんか！	18歳以上	20名	5,500円(全10回)	Miki	4/8		

複数受講特典 複数受講された方は、2つ目の教室から1,000円割引します！

・受付は各会場で行います。 ※【具志川総合体育館/具志川ドーム】具志川体育館事務室 ※【石川体育館】石川体育館事務室  
 ・受付の際に受講料を納付ください。 ・各教室とも定員になり次第、受付を終了します。 ・途中入会の場合、終了分は差し引いて受付します。  
 ・活動風景は施設ホームページやFacebook/Instagramに掲載します。ご了承ください。 ・日程表は受付の際に配布します。 ・原則、3名以上のお申し込みで開講します。

うるま市立体育施設 指定管理者  
うるま文化・スポーツパートナーズ

具志川体育館 098-973-0230  
石川体育館 098-965-5121

〒904-2224 うるま市字大田427番地  
〒904-1104 うるま市石川石崎1-2

◆ホームページ: <http://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/>

◆Facebook/Instagram: うるま市立体育施設(セिकासポーツセンター)

