

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 定期スポーツ教室のご案内（第2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
6~10月

受講者
募集!

お申込み特典
プレゼント♪



セイカカルチャークラブ

SEIKA CULTURE CLUB

6/11(日)8:30より
受付スタート!!

☆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)

無料体験
お申し込みフォーム



教室プログラム

月	18:00 ~ 18:45	【石川プール】 アクアビクス <i>New!!</i> 水中ウォーキングや音楽に合わせてカラダを動かします。 脂肪燃焼や代謝アップ、ストレス解消などが期待できます！	□対 象 18歳以上 □定 員 10名 □受講料 4,900円（全7回） □講 師 安次富 優佳 □開講日 7/10	無料体験 7/3	   
	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。	□対 象 18歳以上 □定 員 15名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Nae □開講日 7/3		
	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。	□対 象 18歳以上 □定 員 15名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 島袋 一馬 □開講日 7/17	無料体験 7/10	
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】 ストロングネーション 音楽と効果音に合わせ、筋力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、カッコ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！	□対 象 18歳以上 □定 員 20名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 TAKAYA □開講日 7/10	無料体験 7/3	
	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。 色ん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☆	□対 象 18歳以上 □定 員 15名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Nae □開講日 7/3		
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を行い、体を整えていきます。	□対 象 18歳以上 □定 員 15名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Nae □開講日 7/11	無料体験 7/4	
水	10:00 ~ 11:00	【具志川ドーム】 体幹トレーニング&ストレッチ <i>New!!</i> 自重トレーニングでインナーマッスルを鍛え、効果的なストレッチによりカラダを整えていきます。 カラダの硬くなっているところをほぐし、上手に使うことで、日常の変化を感じていきましょう！	□対 象 18歳以上 □定 員 15名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Rena □開講日 7/12	無料体験 7/5	   
	14:00 ~ 14:45	【石川プール】 アクアZUMBA <i>New!!</i> 人気のプログラムが新登場☆音楽に合わせて水中で楽しく体を動かし、シェイプアップとストレス解消などが期待できます！ 初めての方でも行いやすいプログラムです。	□対 象 18歳以上 □定 員 12名 □受講料 7,000円（全10回） □講 師 Rumiko □開講日 7/12	無料体験 7/5	
	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。	□対 象 18歳以上 □定 員 16名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Naoko □開講日 6/28		
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】 ZUMBA Toning【水】 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！	□対 象 18歳以上 □定 員 20名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Mika.D □開講日 8/2		
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を行い、体を整えていきます。	□対 象 18歳以上 □定 員 20名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 安次富 優佳 □開講日 7/6	無料体験 6/29	  
	19:00 ~ 20:00	【石川体育館】 キックボクシングエクササイズ【女性限定】 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！	□対 象 18歳以上の女性 □定 員 14名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 仲真 周 □開講日 7/13		
	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。	□対 象 18歳以上 □定 員 16名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Mizue □開講日 7/13	無料体験 7/6	
	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！	□対 象 18歳以上 □定 員 20名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 MIKI □開講日 7/6		
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せんか。 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。	□対 象 18歳以上 □定 員 15名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 タユフェール 美弥 □開講日 7/21	無料体験 7/14	
	17:30 ~ 18:30	【石川プール】 ジュニアスイミング（クロール） <i>New!!</i> クロールを中心に泳ぎ方を身に付ける短期レッスンです！ 今よりもっと泳げるようにチャレンジしてみよう！基礎動作を楽しみながら習得します。	□対 象 小学生（水慣れ・もぐりができる子） □定 員 10名 □受講料 7,000円（全10回） □講 師 安次富 優佳 □開講日 7/7	無料体験 6/30	
	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！	□対 象 18歳以上 □定 員 16名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 Mika.D □開講日 8/4		
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。土曜日の朝を爽快地に過ごしませんか！	□対 象 18歳以上 □定 員 20名 □受講料 5,500円（全10回） □講 師 MIKI □開講日 7/8		
	10:00 ~ 11:00	【石川プール】 キッズスイミング <i>New!!</i> 水慣れから色んな泳法の基礎動作を楽しみながら習得します。 初めてでも参加しやすいクラスです！	□対 象 4歳~6歳 □定 員 8名 □受講料 7,000円（全10回） □講 師 矢野 理恵子 □開講日 7/8	無料体験 7/1	
	11:15 ~ 12:15	【石川プール】 おとなのスイミング <i>New!!</i> 4つの泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）をレベルにあわせてレッスンしていきます。 健康増進やシェイプアップなど、楽しく泳いでみませんか！初めての方でも参加しやすいクラスです。	□対 象 18歳以上 □定 員 10名 □受講料 7,000円（全10回） □講 師 矢野 理恵子 □開講日 7/8	無料体験 7/1	

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/石川プール】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へ掲載します。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 うるま市宇田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)

