

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4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♪

2024年  
1~3月  
受講者  
募集!

# 12/3(日)8:30より 受付スタート!!

無料体験

お申し込みフォーム

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

☆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	会場	名称	対象	定員	受講料	講師	開講日	特典	写真
月	18:45 ~ 19:45	【具志川総合体育館】	美ら☆ヨガ	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	Nae	1/15		
	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	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	島袋 一馬	1/22	無料体験 1/15	
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	ストロングネーション	18歳以上	20名	6,000円(全10回)	TAKAYA	1/15	無料体験 1/8	
	20:00 ~ 21:00	【具志川総合体育館】	SALSATION®【月】	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	Nae	1/15		
火	10:00 ~ 11:00	【具志川総合体育館】	やさしいヨガ&ストレッチ	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	Nae	1/16	無料体験 1/9	
	10:00 ~ 11:00	【具志川総合体育館】	体幹トレーニング&ストレッチ	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	Rena	1/17	無料体験 1/10	
水	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA【水】	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	Naoko	1/10		
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA Toning【水】	18歳以上	20名	6,000円(全10回)	Mika.D	1/10		
木	10:00 ~ 11:00	【石川体育館】	ヨガ&ストレッチ	18歳以上	20名	6,000円(全10回)	安次富 優佳	1/18		
	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】	18歳以上の女性	14名	6,000円(全10回)	仲真 周	1/18		
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA【木】	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	Mizue	1/11		
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	ZUMBA Toning【木】	18歳以上	20名	6,000円(全10回)	MIKI	1/11		
金	10:30 ~ 11:30	【具志川総合体育館】	暮らしのヨーガ	18歳以上	15名	6,000円(全10回)	タユフェール 美弥	1/19	無料体験 1/12	
	19:00 ~ 20:00	【具志川総合体育館】	週末ZUMBA	18歳以上	20名	6,000円(全10回)	Mika.D	1/5		
土	9:00 ~ 10:00	【具志川総合体育館】	朝ZUMBA	18歳以上	20名	6,000円(全10回)	MIKI	1/6		

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！

・受付は各会場でを行います。 ※【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(セイカスポーツセンター)

