

お申し込み方法(2つ)

無料体験申込はこちら

①窓口で申し込み

窓口にて申込用紙に記入して直接ご応募ください

②電話で申し込み

電話申込後、窓口での手続きが必要
具志川総合体育館
☎098-973-0230

③ネットで申し込み

お申し込みフォームからお申し込みください。

お申し込み特典
ボンタンアメプレゼント
複数受講特典
1,000円割引

曜日	教室名	時間	講師名	対象	料金(税込)	回数	定員数	内容	開講日	写真
月	美ら☆ヨガ	18:45 ~ 19:45	Nae	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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。	4/8	
	ストロングネーション 【月】	19:00 ~ 20:00	TAKAYA	18歳 以上	6,000円	10回	10名	音楽と効果音に合わせて、筋力トレーニングと有酸素運動を行います。音楽に合わせて行うフィットネス!楽しみながら身体を鍛えてみませんか!	4/15 無料体験 4/8	
	SALSATION®	20:00 ~ 21:00	Nae	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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☆	4/8	
火	やさしいヨガ & ストレッチ	10:00 ~ 11:00	Nae	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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、体を整えていきます。	4/16 無料体験 4/9	
水	体幹トレーニング & ストレッチ	10:00 ~ 11:00	Rena	18歳 以上	6,000円	10回	15名	自重トレーニングでインナーマッスを鍛え、効果的なストレッチによりカラダを整えていきます。カラダをほぐし、日常の変化を感じていきましょう!	4/17 無料体験 4/10	
	ZUMBA 【水】	19:00 ~ 20:00	Naoko	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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。	4/3	
	ZUMBA Toning 【水】	19:00 ~ 20:00	Mika.D	18歳 以上	6,000円	10回	20名	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、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!	4/10	
木	ZUMBA 【木】	19:00 ~ 20:00	Mizue	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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。	4/11	
	ZUMBA Toning 【木】	19:00 ~ 20:00	MIKI	18歳 以上	6,000円	10回	20名	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、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!	4/11	
金	ヨガ&ストレッチ	9:00 ~ 10:00	安次富 優佳	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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、体を整えていきます。	4/19 無料体験 4/12	
	暮らしのヨーガ	10:30 ~ 11:30	夕川エール 美弥	18歳 以上	6,000円	10回	15名	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。	4/19 無料体験 4/12	
	週末ZUMBA	19:00 ~ 20:00	Mika.D	18歳 以上	6,000円	10回	20名	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!	4/5	
	ストロングネーション 【金】	19:30 ~ 20:30	KUME MIKI	18歳 以上	6,000円	10回	10名	音楽と効果音に合わせて、筋力トレーニングと有酸素運動を行います。音楽に合わせて行うフィットネス!楽しみながら身体を鍛えてみませんか!	4/19 無料体験 4/12	
土	朝ZUMBA	9:00 ~ 10:00	MIKI	18歳 以上	6,000円	10回	20名	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。	4/6	

- ・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。
- ・活動風景をHP・SNS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。
- ・途中入会の場合、終了分は差し引いて受付します。