

2024年度

定期スポーツ教室

のご案内

第2期 (6月~10月)

6/9(日)8:30より受付

START



お申し込み方法は2通り

TEL. 098-973-0230

(総合窓口：具志川総合体育館)

うるま市立体育施設

https://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/

お申し込み特典  
ポスタメプレゼント  
複数受講特典  
1,000円割引

1 電話で  
お申し込み

2 窓口で  
お申し込み

先着順

お手続きの際に料金  
のお支払い  
※詳細日程表をお渡し  
します。

無料体験参加の方は  
こちらのQRから  
お申し込みください。



公式LINE

おすすめ情報  
GET!



曜日	時間	教室名	講師	料金(税込)	回数	定員	内容	開講日
月	18:45 19:45	美ら☆ヨガ	Nae	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、心と身体のバランスを整えていきましょう。	7/15
	19:00 20:00	ストロングネーション	TAKAYA	6,000円	10回	10名	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。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!	無料体験 7/8 7/22
	20:00 21:00	SALSATION®	Nae	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、体幹強化やポディラインの引き締め効果も期待できます☆	7/15
火	10:00 11:00	やさしいヨガ & ストレッチ	Nae	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。	無料体験 7/9 7/23
	10:00 11:00	体幹トレーニング & ストレッチ	Rena	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!	無料体験 6/26 7/3
水	10:15 11:15	NEW ZUMBA GOLD®	Rumiko	6,000円	10回	15名	ダンス初心者、中高年の方のためのプログラムです。年齢や体力に関わらずどなたでも楽しく身体を動かすことのできるクラスです。	無料体験 7/3 7/10
	11:30 12:30	NEW 太極舞 ~たいきょくまい~	Rumiko	6,000円	10回	15名	オリエンタルな音楽で癒しを、太極拳や中国の伝統武術、民族舞踊の要素を取り入れたユニークな新感覚エクササイズです!筋力向上や柔軟性向上をし、心身共にリラックス効果が期待できます。	無料体験 7/3 7/10
	19:00 20:00	ZUMBA	Naoko	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。	7/3
木	19:00 20:00	ZUMBA Toning	Mika.D	4,800円	8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!	7/17
	19:00 20:00	ZUMBA	Mizue	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。	7/11
	19:00 20:00	ZUMBA Toning	MIKI	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!	6/20
金	9:00 10:00	NEW ヨガ&ストレッチ	安次富 優佳	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。	無料体験 7/5 7/12
	10:30 11:30	暮らしのヨーガ	タワール 美弥	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。	7/19
	19:00 20:00	週末ZUMBA	Mika.D	4,800円	8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!	7/12
	19:30 20:30	ストロングネーション	KUME MIKI	6,000円	10回	10名	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。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!	無料体験 7/12 7/26
土	9:00 10:00	朝ZUMBA	MIKI.M	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。	6/22

・活動風景をHPやSNSへ掲載します。ご了承ください。  
・途中入会の場合、終了分は差し引いて受付します。

・原則、3名以上のお申し込みで開講します。  
・対象は18歳以上(高校生のぞく)