

2024年度

定期スポーツ教室

のご案内

第3期 (9月~12月)

9/8(日)9:00より受付

START



お申し込み方法は2通り

- 電話でお申し込み
- 窓口でお申し込み

1 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。



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

検索

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



受講特典

Inbody
無料測定

Inbodyとは、体組成計
を使って、体脂肪や筋肉
バランス、水分量などを
測定します。

NEW

暮らしのヨガ

YOGAをもう一步深めていきたい方、
生活にYOGAを取り入れていきたい方

- 開催日 10/18(金), 25(金) 10:30~11:30
※11月の日程はHP, SNSでお知らせ
- 講師 717エール美弥 定員 15名 (先着順)
- 料金 1回 2,000円 (※お得な月割制あり)

日々の暮らしにヨ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。

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

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	6,500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。	10/7
	19:30 20:30	ストロングネーション	TAKAYA	6,500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。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 10/21
	20:00 21:00	SALSATION®	Nae	6,500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。色々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☆	10/7
火	10:00 11:00	やさしいヨガ & ストレッチ	Nae	6,500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 ーズを丁寧にを行い、体を整えていきます。	10/15
水	10:00 11:00	体幹トレーニング & ストレッチ	Rena	6,500円	10回	10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 10/9
	10:15 11:15	ZUMBA GOLD®	Rumiko	6,500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 10/9
	11:30 12:30	太極舞 ~たいぎょくまい~	Rumiko	6,500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 10/9
	19:00 20:00	ZUMBA	Naoko	6,500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。	9/25
	19:00 20:00	ZUMBA Toning	Mika.D	6,500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!	10/16
木	19:00 20:00	ZUMBA	Mizue	6,500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。	10/3
	19:00 20:00	ZUMBA Toning	MIKI.M	6,500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!	10/3
金	9:00 10:00	ヨガ&ストレッチ	安次富 優佳	6,500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 ーズを丁寧にを行い、体を整えていきます。	無料体験 10/11
	19:00 20:00	週末ZUMBA	Mika.D	6,500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!	10/11
	19:30 20:30	ストロングネーション	KUME MIKI	6,500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。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!	10/11
土	9:00 10:00	朝ZUMBA	MIKI.M	6,500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。	10/5

・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)