

2024年度

定期スポーツ教室

のご案内

第4期 (1月~3月)

12/1(日)9:00より受付

START



スポーツ教室の
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

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。



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 金曜日 10:30~11:30
日程は申込フォームにて
- 講師 717エル美弥 お申込みはこちらから
- 料金 1回 2,000円
予定にあわせた都度払い
- 定員 15名 (先着順)



TEL. 098-973-0230

うるま市立体育施設

検索

(総合窓口：具志川総合体育館)

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

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。	1/6
	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、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 1/6 1/13
	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☆	1/6
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。	無料体験 1/7 1/14
水	10:00 11:00	体幹トレーニング & ストレッチ	Rena	6,500円	10回	12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 1/8 1/15
	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。	1/8
	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!	1/8
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。	1/9
	19:00 20:00	ZUMBA/Toning	MIKI.M	6,500円	10回	20名	ZUMBAとToningをミックスしたクラスです。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。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をしていきます。	1/9
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。	1/10
	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!	1/10
	19:30 20:30	ストロングネーション	KUME MIKI	6,500円	10回	12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!	1/10

・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)