

2025年度

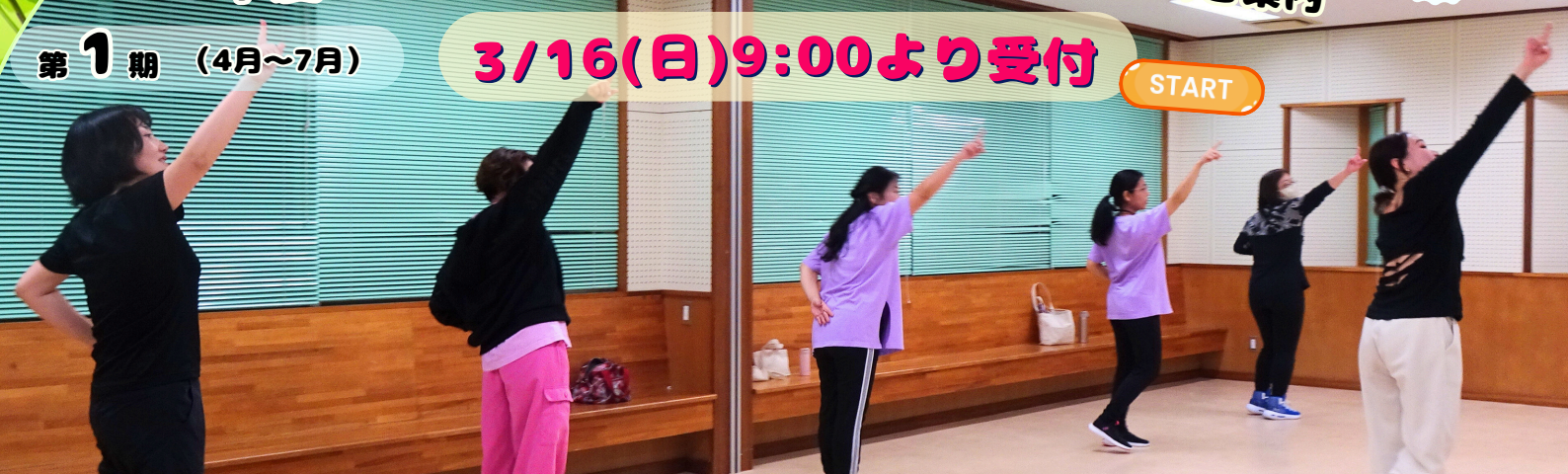
# 定期スポーツ教室

のご案内

第1期 (4月~7月)

3/16(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

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/>

### 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。

#### 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

Free

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!



## 暮らしのヨガ

YOGAをもう一歩深めていきたい方、  
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)



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。	4/7
	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、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 4/7 4/14
	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☆	4/7
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。	無料体験 4/8 4/15
水	10:00 11:00	体幹トレーニング & ストレッチ	Rena	6,500円	10回	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 4/9 4/16
	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。	4/2
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。	4/10
	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。	4/3
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 4/11 4/18
	19:00 20:00	週末ZUMBA	Rumiko	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。 週末の夜にリズムよく汗を流してみませんか!	無料体験 4/4 4/11
	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!	無料体験 4/4 4/11
	20:15 21:15	NEW からだパー コンディショニング	Rumiko	6,500円	10回	10名	からだパーを使い、「筋力」「バランス」「コーディネーション」「ストレッチ」「ほぐし」の要素を取り入れたプログラムです。週末の夜、からだをメンテナンスしませんか!	無料体験 4/4 4/11

・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)