

# 定期スポーツ教室

のご案内

2026年度  
第1期 (4月~7月)

3/15(日)9:00より受付

START

健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン!  
これなら、どんどんチャレンジできる!

## 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

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

先着順

- お申し込み後、7日以内で料金をお支払いください。
- お手続きの際に日程表をお渡しします。

お申し込み特典



## 暮らしのヨーガ

ご自身の“こころ”と“からだ”に向き合うジカン  
日ごろの心身のお悩みを解消したい方へオススメです!

- ◆開催日 金曜日 10:30~11:30  
日程は申込フォームにて
- ◆講師 久江美弥 (お申込みはこちらから)
- ◆料金 1回 2,000円  
ご予約にあわせて都度払い
- ◆定員 15名 (先着順)

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!



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	7,000円	10回	13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。	4/6
	19:30 20:30	ストロングネーション	TAKAYA	7,000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 4/6 4/13
	20:00 21:00	SALSATION®	Nae	7,000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☆	4/6
水	10:00 11:00	体幹トレーニング & ストレッチ	Rena	7,000円	10回	12名	自重トレーニングでインナーマッスルを鍛え、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!	4/8
	19:00 20:00	ZUMBA	Naoko	7,000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。	4/8
	19:00 20:00	NEW ZUMBA Toning	MIKA.D	7,000円	10回	11名	ズンバのダンス要素に軽いダンベルを使用し、筋力トレーニングの要素を加えたプログラムです。脂肪燃焼に加えて腕や体幹を意識した動きで、筋肉の引き締めを目的とする女性やダンスが苦手な方でも楽しめます。	無料体験 4/8 4/15
木	10:00 11:00	健康ヨガ	ナフタ	7,000円	10回	15名	体が硬くても大丈夫。初心者の方も気軽に挑戦できるヨガです。深い呼吸と一緒に普段伸ばさない場所をほんの少し伸ばすことで、姿勢を整えていきます。心と体をやさしく見つめる時間を過ごしましょう。	無料体験 4/9 4/16
	19:00 20:00	ZUMBA	Mizue	7,000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。	無料体験 4/9 4/16
金	9:00 10:00	ヨガ&ストレッチ	安次富 優佳	7,000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を行い、からだを整えていきます。	無料体験 4/10 4/17
	19:00 20:00	週末ZUMBA	HITOMI	7,000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。週末の夜にリズムよく汗を流してみませんか!	4/10
	19:00 20:00	ZUMBA/Toning	MIKA.D	7,000円	10回	11名	ズンバとトナーリングをミックスしたクラスです。ズンバでは脂肪燃焼と持久力アップ、またトナーリングでは軽いダンベルを使用し、体幹やバランスの取れた身体作りを目指します。	4/10
土	11:00 12:00	からだ巡るヨガ	佃 愛美	7,000円	10回	12名	太陽礼拝の流れをベースに、呼吸に合わせて全身を動かすクラスです。かたまっていた体をやさしくほぐし、内側から“めぐり”を促して心も体もすっきりと整えていきます。ヨガがはじめての方や、週末にリセット時間を持ちたい方にもおすすめです。	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 (高校生のそく)