

定期スポーツ教室

のご案内

参加者  
募集中!!

2026年度

第2期 (7月~10月)

6/17(水)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!

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。

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：具志川総合運動公園管理事務所)

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  
お渡します。

お申し込み特典

セイカ食品のお菓子  
プレゼント!  
複数受講特典  
1,000円割引

暮らしのヨーガ

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

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。	7/13
	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、かっこ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 7/6 7/13
	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。色々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☆	7/13
水	10:00 11:00	体幹トレーニング & ストレッチ	Rena	7,000円	10回	15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!	7/8
	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。	7/15
	19:00 20:00	ZUMBA Toning	MIKA.D	7,000円	10回	11名	ズンパ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 7/8 7/15
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 7/2 7/9
	18:00 19:00	ヒーリングヨガ	Rumi	7,000円	10回	15名	ヒーリングヨガは「心地よさ」と「深い呼吸」を大切にするリラクゼーション中心 のクラスです。緊張した筋肉を優しくほぐし、自律神経のバランスを整え、極上の 癒やしタイムを過ごしましょう。	無料体験 7/2 7/9
	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 7/2 7/9
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いき、からだを整えていきます。	7/10
	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!	7/3
	19:00 20:00	ZUMBA/Toning	MIKA.D	7,000円	10回	11名	ズンパとトナーリングをミックスしたクラスです。ズンパ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。	7/3

・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)