うるま市立体育施設
セイカカルチャークラブ
SEIKA CULTURE CLUB
指定管理者
うるま文化・スポーツパートナーズ

うるま市立体育施設

みなさまの健康づくりと
仲間づくりをお手伝いします♪

定期スポーツ教室のご案内

参加者募集中!!

2026年度 第4期（1月～3月）

11/29(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

先着順

電話でお申し込み

窓口でお申し込み

- 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。

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

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

TOPICS NEWS 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 ﾀｺﾌｪｰﾙ美弥
- 料　金 1回 2,000円（ご予定にあわせた都度払い）
- 定　員 15名（先着順）

お申込みはこちらから

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	10:00～11:00	NEW コツコツ整える筋トレ&ヨガ	相良ゆきこ	7,000円	10回	12名	楽しみながら動きやすい身体づくりを目指します。レッスン後のスッキリ感や、心も身体も軽やかになる感覚を味わっていただき、いきいきとした毎日につながる時間をお届けします！	無料体験 1/4 1/11
	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、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 1/11 1/18
水	10:00～11:00	体幹トレーニング&ストレッチ【水】	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！	1/6
	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。	1/6
	19:00～20:00	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 1/6 1/13
木	10:00～11:00	ヒーリングヨガ	Rumi	5,600円	8回	12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 1/7 1/14
	11:45～12:45	NEW 体幹トレーニング&ストレッチ【木】	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！	無料体験 1/7 1/14
	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 1/7 1/14
金	9:00～10:00	ヨガ&ストレッチ	安次富優佳	7,000円	10回	12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行い、からだを整えていきます。	1/8
	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！	1/8

・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）