

①ハイアンフラ

ハイアンフラ  
インストラクター  
キティ・レオナ・ヘナへ浦添

スタート 10/5

月 13:00~14:00 8,400円(7回)

対象| 大人

ハイアンミュージックに癒やされながら、身も心も健康になりませんか?

②大人バレエ

バレエ講師  
岩田 みのり

スタート 10/5

月 11:15~12:15 8,400円(7回)

対象| 女性

バレエの基本動作を学びながら柔軟性、筋力を高めていきます。踊る楽しさを感じ美しい姿勢と健康的な身体を目指しましょう!初心者、学生さんからシニアの方まで大歓迎です。

③ココロとカラダを整えるヨガ

ヨガインストラクター  
Yuko

スタート 10/6

火 19:00~20:00 9,600円(8回)

対象| 女性・男性 |持参| 飲み物・タオル

初心者の方大歓迎!ヨガのポーズで身体の歪みを整え、呼吸法や瞑想を組み合わせる事でココロもカラダも健康へと導いていきます。

④フラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

スタート 10/6

火 20:00~21:00 9,600円(8回)

持参| スカート

基礎コース!初心者の方大歓迎!フラダンスの基本から楽しく踊れます!

⑤混元太極拳(初心者クラス)

太極拳講師  
山之内 サダ子

スタート 10/6

火 18:45~19:45 9,000円(9回)

対象| 男性・女性

初めての方必見!基本からゆっくり学べます。混元太極拳の特徴である太極棒を使い、気血の流れを良くします!経験者の方もOK!

⑥骨盤ヨガ

ヨガインストラクター  
MIKA

スタート 10/6

火 10:00~11:00 10,800円(9回)

対象| 女性

女性限定!正しい姿勢を覚え骨盤と骨盤底筋を鍛え、腰痛、尿漏れ、下半身引締め予防効果!

⑦マットピラティス

FTPマットピラティス  
インストラクター  
永瀨 悦子

スタート 10/6

火 10:00~11:00 9,600円(8回)

対象| 女性

『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイなカラダを作りましょう!!

⑧子供バレエ

野島友和バレエスタジオ  
野島 友和

スタート 10/7

幼児(4歳~6歳)

水 16:00~17:00 10,000円(10回)

小学生低学年

水 17:00~18:00 10,000円(10回)

対象| 幼児(4歳~6歳)/小学校低学年

柔軟性を高め、元氣いっぱいバレエを楽しみましょう!

⑨楽しく学ぶ中国語(経験者クラス)

中国語  
インストラクター  
辻田 登美子

スタート 10/7

水 10:00~11:00 12,000円(10回)

対象| 高校生以上74歳まで |持参| 筆記用具

簡単な日常会話を習得し、中国語検定4級合格を目指しましょう。※改訂新版高校中・高学語/自帝社/本体1500円+税(検定受験者必須。講師へ発注)

⑩ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD  
インストラクター  
東 夏子

スタート 10/7

DISC

水 20:15~21:15 9,600円(8回)

対象| 男性・女性 |持参| シューズ

前半は曲に合わせて身体を動かすディスコワールド、後半はピラティスとボクシングの要素を取り入れたピロキシング。ストレッチボールを使った姿勢調整まで行うエクササイズ満載の内容です。

⑪ディスコワールド

JWI DISCO WORLD  
インストラクター  
東 夏子

スタート 10/7

DISC

水 19:00~20:00 9,600円(8回)

対象| 男性・女性 |持参| シューズ

ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。サウンドにのせながら自然に身体を動かしましょう!

⑫ベビースイミング

(公財)日本スポーツ協会  
体験会 9/30  
水泳指導員  
澤田 智恵子

スタート 10/7

水 9:45~10:30 16,800円(12回)

対象| 生後5ヶ月~3歳未満 ※妊娠していない方

持参| 水着・スイミングキャップ  
発育・発達著しい乳幼児に水中での運動を通してスキップ♪水に対する恐怖心をなくして水泳への興味を高めます!

⑬らくらくストレッチ&ひめトレちょこトレ

FTPマットピラティス  
インストラクター  
池宮城 弘美

スタート 10/7

水 13:30~14:30 9,600円(8回)

対象| 女性

週に一度の体メンテナンス!!ボールでストレッチ!ひめトレで骨盤底筋を鍛え、ちょこトレも行います!

⑭赤ちゃんと一緒にリフレッシュマヨヨガ

ヨガインストラクター  
SHIORI

スタート 10/7

水 9:30~10:30 12,000円(10回)

対象| 産後2ヶ月以上のお母さんと1歳未満の赤ちゃん

持参| バスタオルorおくるみ・フェイスタオル

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引締め、少しずつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。

⑮ウクレレ教室

ウクレレ講師  
大森 仁

火 15:00~16:00 9,600円(8回)  
木 16:00~17:00 10,800円(9回)

スタート 10/6  
スタート 10/8

初心者クラス

経験者初級クラス

対象| 男性・女性 |持参| ウクレレ(無料レンタル有/要予約)

幅広い世代に人気のウクレレを楽しみながら学べます!

⑯混元太極拳(経験者クラス)

太極拳講師  
山之内 サダ子

スタート 10/8

木 10:00~11:30 10,800円(9回)

対象| 男性・女性

混元太極拳の特徴である太極棒を使い、気血の流れを良くします!

⑰混元太極拳(初心者クラス)

太極拳講師  
山之内 サダ子

スタート 10/8

木 11:45~12:45 9,000円(9回)

対象| 男性・女性

初めての方必見!基本からゆっくり学べます。混元太極拳の特徴である太極棒を使い、気血の流れを良くします!経験者の方もOK!

⑱産後ママのためのバランスボールエクササイズ

インストラクター  
志堅原 美保(BARUMI)

スタート 10/8

木 10:00~11:00 12,000円(10回)

対象| 女性

産後2か月以降の女性向け講座!「産前よりも健康的な身体作り」バランスボールを使い、正しい姿勢やストレッチ・筋トレ、音楽に合わせて弾む有酸素運動を行い無理のない動きで妊娠出産で衰えた産後の身体の不調の予防改善につなげます!

⑲リセットピラティス

FTPマットピラティス  
インストラクター  
池宮城 弘美

スタート 10/8

木 13:00~14:00 9,600円(8回)

対象| 女性

筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・動き辛い関節をリセット!ピラティスで内側から引き締めましょう!

⑳三線教室

琉球民謡音楽協会 師範  
天久 健次

スタート 10/8

木 11:30~12:30 12,000円(10回)  
木 19:00~20:00 12,000円(10回)

対象| 男性・女性

持参| 三線(レンタル有1回¥500/要予約)

これから三線を始めたい方、もっと三線を上達させたい方大歓迎!手取り足取り丁寧に指導していきます。

㉑動いて遊ぼう!運動教室

JCCAキッズコア  
コンディショニングスペシャリスト  
澤田 智恵子

スタート 10/8

木 16:30~17:30 10,000円(10回)

対象| 4歳~小学校低学年(1年~3年)

運動が苦手なお子様でも大丈夫!音楽に合わせたジャンプやゲームを楽しむ運動プログラムです。幼年期にしか身につかない体の土作りを行います!

㉒はじめてのアロマリラックスヨガ

ヨガインストラクター  
SHIORI

スタート 10/9

金 13:30~14:30 12,000円(10回)

対象| 4歳~小学校低学年(1年~3年)

その日の天気や雰囲気に合わせてアロマを選び心身共にリラックスしてヨガを行います。初心者の方や身体の硬い方も大歓迎!

㉓キッズフラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

スタート 10/9

金 16:30~17:30 9,000円(9回)

2人目のお子様は500円×回数

対象| 小学校高学年 |持参| スカート

フラダンスの基本から楽しく踊ります!フラガールになりませんか!

㉔マットピラティス

FTPマットピラティス  
インストラクター  
永瀨 悦子

スタート 10/9

金 10:00~11:00 10,800円(9回)

対象| 女性

『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイなカラダを作りましょう!!

㉕はじめてのリラックスヨガ&骨盤ゆがみ調整

全米ヨガアライアンス  
RYT200  
桑山 幸子

スタート 10/2

金 19:30~20:30 13,200円(11回)

対象| 女性

はじめての方向け。リラクソスヨガと骨盤調整毎週交互に行います。心も体もリラックスしているようなプログラムです。

㉖引締めシェイプ&ストレッチ

加圧トレーナー  
山里 美由紀

スタート 10/2

金 11:15~12:15 13,200円(11回)

持参| シューズ

自分の体をコントロールし、動かしながら筋力アップや柔軟性向上を狙います。初心者でも大丈夫!

