

# ANA まじゅらんらんど浦添通信

## カルチャースクール 〜お試し講座〜

### 子ども空手教室(小学校低学年)

**対象** 1年生~3年生  
**持参** 動きやすい服装

**火** 17:00~18:00  
2,000円(2回)  
3/17,3/24

はじめてでも大丈夫!!「あいさつ」と「礼儀」を学び、強い「こころ」と「からだ」づくりを大切にします。外国人講師ですが日本語はわかりやすいです。

### 混元太極拳(初心者クラス)

**対象** 男性・女性  
**持参** スカート

**火** 18:45~19:45  
4,000円(4回)  
3/3,10,17,24

混元太極拳の特徴である太極棒を使い気血の流れをよくします!

### フラダンス

**持参** スカート

**火** 20:00~21:00  
3,600円(3回)  
3/3,10,31

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♪

### 楽しく学ぶ中国語(入門編)

**対象** 高校生以上74歳まで  
**持参** 筆記用具

**水** 11:00~12:00  
2,400円(2回)  
3/11,3/18

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。※改定新版高校中国語/自営社/本体1500円+税(検定受験者必須。講師へ発注)

### ディスコワールド

JWI DISCO WORLD  
インストラクター  
東 夏子

**対象** 大人/女性・男性  
**持参** シューズ

**水** 19:00~20:00  
4,800円(4回)  
3/4,11,18,25

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!

### 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

**対象** 大人/女性・男性  
**持参** シューズ

**水** 20:15~21:15  
4,800円(4回)  
3/4,11,18,25

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。

### スローヨガ

ヨガインストラクター  
MIKA

**対象** 女性

**木** 10:00~11:00  
3,600円(3回)  
3/5,12,19

正しい姿勢とインナーマッスルを意識し無理なく気持ちよく体を動かし健康体質に!

### 三線教室

琉球民謡音楽協会  
師範  
天久 健次

3,600円(3回)  
3/5,12,19

**持参** 三線(レンタル有1回¥500※要予約)

**木** 11:30~12:30  
**木** 19:00~20:00

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。

### 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

**木** 13:00~14:00  
3,600円(3回)  
3/5,12,19

硬くなった筋肉・動き辛い関節を筋膜リリースとストレッチでリセット!ピラティスで内側から引締め!

### 子供運動教室

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

**対象** 4歳~6歳

**木** 15:30~16:30  
3,000円(3回)  
3/5,12,19

コアキッズ体操を取り入れ、子供たちの健全な発達を促します。子供たちが元気に楽しく身体を動かすプログラムです。

### 親子ハッピーふれあいヨガ

ヨガインストラクター  
健康運動実践指導者  
呉屋 五月

**対象** 生後1ヶ月~の親子  
**持参** バスタオル・オイル・おねしょシート

**金** 9:45~11:00  
2,800円(2回)  
3/6,13

①産後骨盤ヨガ、肩こり・腰痛簡単ストレッチ  
②親子コミュニケーション遊び  
③オイルを使った簡単ベビーマッサージ(オイル、手順シートは販売することもできます。)

### 親子フラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

**対象** 4歳~小3  
**持参** スカート

**金** 16:30~17:30  
3,600円(3回)  
3/6,13,27

※2人目のお子様は500円×回数  
親子で習うフラダンス!親子でフラガールになりませんか♪

### キッズフラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美


**対象** 小学校高学年  
**持参** スカート

**金** 17:00~18:00  
3,000円(3回)  
3/6,13,27

※2人目のお子様は500円×回数  
フラダンスの基本から楽しく踊れます。

受付期間  
**2月3日(月)~**

※日程が変更になる場合がありますのでお電話にてご確認ください。



## ヤクルトキャンプ期間中 施設利用のお知らせ

キャンプ期間中は一部の施設が利用中止となります。ご了承のほど、よろしくお願いいたします。

期間：1月下旬~3月上旬

休止施設：トレーニング室・会議室

実際のキャンプ日程とは異なります。

※上記期間中はロビーにて、ミニトレーニング室としてご利用できます。  
【2時間利用:100円】

## poolno プールノ WORKOUT ワークアウト

筋トレ・体幹トレ → 有酸素運動 → ストレッチ・ヨガ



11月より  
月曜日クラス  
増設

当日12:00から  
先着6名まで  
受付となります。

月曜日・金曜日  
19:15~20:00 開催!!

入場料+700円/1回

## うらそえツデーマーチ てだこウォーク2020 2月8日 Sat 9日 Sun



大会参加者は、ゼッケン提示で  
まじゅらんらんどプール利用料 **無料!**  
シャワーだけ浴びるのもOK!  
疲れた身体を癒やしましょう♪

★水着・キャップ・タオルはご持参ください。



ぎゅうように よいみず  
**098-942-4132**  
浦添市仲間 1-13-1 (ANA SPORTS PARK 浦添)  
営業時間 9:00~21:30 最終受付 20:30  
www.majunland.com

LINE@友だち募集中!!



facebook  
twitter  
も見てね!