



ANA まじゅらんど浦添通信

まじゅんゆるるんDAY

3/19(木) 10:00~15:00

主催：ANAまじゅらんど浦添
協力：ゆるり実行委員会

体験ブース
ドライフラワー
アレンジメント
など...

マッサージ
骨盤矯正
整体

フード & スイーツ

美容コーナー
ネイル・ネイルケア

みんなを
ゆるゆる
楽しませよう

まじゅらんどでちゃ〜がんど〜♪

スポーツ&リラックス

まじゅらんどのプールは温水なので年中ご利用頂けます。
サウナで行うロウリュでは大量発汗&リフレッシュ!
ジャグジーでリラックスもできますよ♪
自分のペースで楽しく健康的に運動しましょう!!

利用料金表

プール	利用	浦添市在住・在勤の方			浦添市以外からお越しの方		
		大人	高齢者	小中高生	大人	高齢者	小中高生
一般	当日券	800	600	400	1,040	780	520
	回数券 (11枚入り)	8,000	6,000	4,000	10,400	7,800	5,200
	団体料金 (20人以上)	700	500	300	910	650	390
障がい者	当日券	400	300	200	800	600	400
	回数券 (11枚入り)	4,000	3,000	2,000	8,000	6,000	4,000
	団体料金 (20人以上)	350	250	150	700	500	300
トレーニング	大人			高校生	大人		高校生
	2時間利用 当日券	200		100	260		130

レンタル料金表

レンタル商品	名称	料金
水着		330
スイムキャップ		110
バスタオル		220
上記3点セット		550
室内シューズ		170



無料送迎バス運行

大人スイミングスクール

とびうおくらぶ

令和2年度前期(全14回)	4/7(火)~7/14(火)
¥15,400(入場料込)	各クラス定員7名

超初級 顔付け練習や、浮く練習など、水泳の基礎を練習するクラスです。主にクロールの練習をします。
初級 クロール・平泳ぎまたは背泳ぎ20mを泳げるようになる為の練習クラスです。
中級 クロール・平泳ぎなどを、正しいフォームで長い距離を泳げるようになる為の練習クラスです。
中上級 4種目すべてをきれいなフォームで、長く泳げるようになる為の練習クラスです。

入会方法 【募集期間】3/10(火)より募集開始(定員に達するまで随時受付)
【受付時間】9:00~20:30 まじゅらんどフロントにて(電話受付不可)

曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00~11:00	初級	初級		
11:00~12:00			中級	
12:00~13:00				中級
13:30~14:30	超初級		超初級	
19:00~20:00	中上級	初級		初級

希望の曜日・時間を選んで頂き、レッスンにご参加ください。

- 申込時に、参加費・顔写真(2cm×2cm)が必要です。
- 申込は先着順となります。満員になり次第、受付締切となります。
- 申込後のキャンセル、返金はできません。予めご了承下さい。

春の短期水泳教室

進学・進級前の3日間で差をつけよう!!

毎年即日満員完売の夏休み短期水泳教室を
春休みに開催します!!

新1年生も入学前のこの時期に
上級生と一緒に練習してみよう!

3月8日(日) 13:00~ ※12:30~整理券配布

申込方法

まじゅらんど会議室にて、先着順にてご案内いたします。
★定員になり次第、お申込みを終了させていただきます★
※お電話にてご予約、事前受付はできません。
※お申込みの際に参加費が必要となりますので必ずお持ち下さい。

1期 3月23日(月)~25日(水)
時間 7時45分~8時45分
料金 ¥3,600
対象 新1年生~新6年生
定員 20名

2期 3月28日(土)~30日(月)
時間 7時45分~8時45分
料金 ¥3,600
対象 新3年生~中学生
定員 20名

○レッスンは営業準備時間のため、プール以外の施設利用ができません。
個別ロッカーの貸し出しもありませんので、貴重品類はお持ちにならないようお願いいたします。
○お客様の都合によりキャンセルされた場合は、返金できませんので予めご了承下さい。



3月の日程

3/2(月) 3/6(金) 3/13(金)
3/16(月) 3/23(月) 3/27(金)
3/30(月) 全7回開催



レッスン料 入場料+700円 定員 各6名 ご予約 当日12:00より、お電話またはご来館順に受付

まじゅんらんど カルチャースクール

浦添市温水プール ANA SPORTS PARK 浦添内

ANA まじゅんらんど 浦添

営業時間 9:00~21:30 最終受付 20:30 ☎ 098-942-4101

浦添市仲間 1-13-1 (ANA SPORTS PARK 浦添内)

講座案内

体験会・新規申込受付は **3月10日 火曜日**から 受付の際に受講料が必要です。

注意事項
 ●電話受付や代行受付は行っていません。
 ●受講料とは別に教材費が必要な講座があります。
 ●申込が少人数の場合は開講できない場合があります。

1 大人バレエ

バレエ講師 **松本 寿子** スタート 4/6

月 11:15-12:15 9,600円(8回)

対象 女性

初心者、ダイエットしたい方、シアタけと始めたい方、子連れの方もOK!気軽に参加ください。

7 こども空手教室 小学校低学年※定員10人

こども空手インストラクター **ハイニゲア・ヴァンソン** スタート 4/7

火 17:00-18:00 11,000円(11回)

対象 1年~3年 持参 動きやすい服装

はじめてでも大丈夫です。「あいさつ」と「礼儀」を学び、強い「こころ」と「からだ」つくりを大切にします。外国人講師ですが、日本語もはっちります。

13 らくらくストレッチ&ひめちよこトレ

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 4/8

水 13:30-14:30 10,800円(9回)

対象 女性

週に一度のメンテナンス!!ボールでストレッチひめちよこで骨盤底筋を鍛えましょう!ちよこってストレッチもいきます!

19 三線教室

琉球民族音楽協会 師範 **天久 健次** スタート 4/2

木 11:30-12:30 14,400円(12回)

木 19:00-20:00

対象 男性・女性 持参 三線(レンタル可)5000番平均

これから三線を始めたい方、もって三線を上達させたい方大歓迎!丁寧に指導していきます。

25 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 **永淵 悦子** スタート 4/3

金 10:00-11:00 13,200円(11回)

対象 女性

「背骨・骨盤・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!!

31 小学生プログラミング

キッズICTラボ代表 **名嘉 勝人** スタート 4/4

土 14:00/16:30 17,000円(10回)

対象 小学生(3~4年生) 持参 筆記用具

プログラミングの基礎を身に付け、ITに強くなる!!(60分)

2 ハワイアンフラ

ハワイアンフラインストラクター **キティ・レオナ・ヘナヘ浦添** スタート 4/6

月 13:00-14:00 9,600円(8回)

対象 大人

ハワ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?

8 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 4/7

火 18:45-19:45 11,000円(11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、気血の流れをよくします!経験者の方もOK!

14 子供バレエ

野島バレエスタジオ **野島 友和** スタート 4/1

水 16:00/17:00 11,000円(11回)

対象 幼児(4歳~6歳)小学校低学年

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう!

20 混元太極拳(初心者)

太極拳講師 **山之内 サダ子** スタート 4/9

木 11:45-12:45 11,000円(11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よくします!

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 4/10

金 11:15-12:15 14,400円(12回)

対象 女性

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

32 美BODYメイク教室 NEW

パーソナルトレーナー/カウンセラー **佐久川 正之** スタート 4/4

土 19:30-20:30 14,400円(12回)

対象 小学生(3~4年生) 持参 筆記用具

①美脚・美姿勢になるための筋力トレーニング
 ②美脚・美姿勢になるためのストレッチ
 ③「3・2」の効果を引き出すための食事アドバイス

3 キッズバレエ/ジュニアバレエ

バレエ講師 **松本 寿子** スタート 4/6

月 16:30-17:30 8,000円(8回)

月 18:00-19:00

対象 幼児/小4~中高生

幼児から、小中高生を対象にしたクラスです。初めての方でも大丈夫!ゆっくり丁寧に指導していきます。

9 赤ちゃんと一緒にリフレッシュマヨガ

ヨガインストラクター **SHIORI** 体験会 3/11,3/25 スタート 4/8

水 9:30-10:30 9,600円(8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!赤ちゃんをとりながら行うマヨガです。産後の身体を引き締め、少しずつ筋力アップしましょう。ママおひとりの受講も可能です。

15 ディスコワールド

JWI DISCO WORLD **東 夏子** スタート 4/8

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にアレンジしたダンスエクササイズです。サウンドのせながら自然に身体を動かしましょう!

21 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 4/9

木 13:00-14:00 12,000円(10回)

対象 女性

筋力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締めましょう!!

27 はじめてのアロマリラクソロジー NEW

ヨガインストラクター **SHIORI** 体験会 3/13,3/27 スタート 4/10

金 13:30-14:30 12,000円(10回)

対象 年齢・性別問わず

その日の天気や雰囲気に合わせてアロマを選び心身とも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です。

新規申込 5%OFF

3月10日(火)~16日(月)までにお申込みの新規入会の方は **5%割引!!**

4 フラメンコ(子供クラス)

フラメンコ講師 **下里 友紀乃** スタート 4/6

月 17:00-18:00 6,000円(6回)

対象 5歳~小3 持参 室内シューズ・スカート

しなやかな手の動き、ステップ等を丁寧にレッスンしていきます♪楽しく学んで元気いっぱい踊りましょう。

10 ベビースイミング

(公財)日本スポーツ協会 水泳指導員 **澤田 智恵子** スタート 4/1

水 9:45-10:30 14,000円(10回)

対象 産後5ヶ月~3歳未満

持参 水着・スイミングキャップ

発育・発達の良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。

16 ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD **東 夏子** スタート 4/8

水 20:15-21:15 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にアレンジしたダンスエクササイズです。サウンドのせながら自然に身体を動かしましょう!

22 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** スタート 4/2

木 15:30-16:30 12,000円(12回)

対象 4歳~6歳

コアキッズ体験を取り入れ、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体を動かすプログラムです。

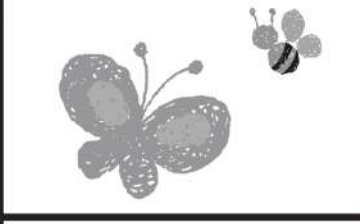
28 プリザーブドフラワーアレンジメント

花倶楽部スタジオLaLa主宰 **新垣 喜美子** 別添教材費 2,000円 4/10,4/24

金 13:30-15:00 1,200円(1回)

持参 エプロン・作品を持ち帰る袋

毎日の素敵なお花をプレゼントしませんか? 母の日に向けた特別講座となります!



5 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 **永淵 悦子** スタート 4/7

火 10:00-11:00 13,200円(11回)

対象 女性

「背骨・骨盤・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!!

11 楽しく学ぶ中国語(入門編)

中国語インストラクター **辻田 登美子** スタート 4/1

水 11:00-12:00 13,200円(11回)

対象 中学・高校生・大人可 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。※改訂新版高校中国語/自衛社/本体1500円+税(検定受験者必須、講師へ発注)

17 スローヨガ

ヨガインストラクター **MIKA** スタート 4/2

木 10:00-11:00 14,400円(12回)

対象 女性

正しい姿勢とインナーマッスを意識し無理なく気持ちよく体を動かし健康体質になりましょう!

23 ベビースイミング

(公財)日本スポーツ協会 水泳指導員 **澤田 智恵子** スタート 4/3

金 9:45-10:30 16,800円(12回)

対象 産後5ヶ月~3歳未満

持参 水着・スイミングキャップ

発育・発達の良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。

29 はじめてのリラクソロジー&骨盤調整

全米ヨガアライアンスRYT200 **桑山 幸子** スタート 4/10

金 19:30-20:45 16,500円(11回)

対象 女性

はじめての方向け。リラクソロジーと骨盤調整を毎週交互に行います。心も体もリラックスしていただけるようなプログラムです。

講座動画

QRコードを読み込んで講座の様子を動画にてご覧いただけます!

ご興味のある講座をぜひ一度ご覧ください!

6 骨盤ヨガ

ヨガインストラクター **MIKA** スタート 4/7

火 10:00-11:00 13,200円(11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、尿漏れを予防し、下半身引締め効果も実感できます!

12 ズンバ

ZUMBAインストラクター **吉田 博美** スタート 4/1

水 11:00-12:00 12,000円(10回)

対象 男性・女性 持参 シューズ

ランフィットネス、エキサイティングで楽しいズンバでたっぷり汗を流してみませんか。

18 混元太極拳(経験者)

太極拳講師 **山之内 サダ子** スタート 4/9

木 10:00-11:30 13,200円(11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よくします!

24 親子ハッピー触れあいヨガ

ヨーガインストラクター 健康運動実践指導者 **呉屋 五月** スタート 4/3

金 9:45-11:00 16,800円(12回)

対象 4ヶ月~1歳の親子

持参 タオル・お風呂用シートorビニール・水

①産後骨盤ヨガ、肩こり・腰痛筋ストレッチ
 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

30 小学生プログラミング

キッズICTラボ代表 **名嘉 勝人** スタート 4/4

土 13:00/15:30 17,000円(10回)

対象 小学生(1~2年生) 持参 筆記用具

プログラミングの基礎を身に付け、ITに強くなる!!(50分)

