

まじゅんらんどカルチャースクール

短期講座

申込受付は2/1(月)からお電話にてご予約承ります。

① 楽しく学ぶ中国語(経験者)



中国語インストラクター
辻田 登美子

火曜 19:00~20:00 スタート

料金 4,800円(4回) 3/2

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。※改訂新版高校中学語/自帝社/本体1500円+税(検定受験者必須。講師へ発注)



② ディスコワールド



JWI DISCO WORLD
インストラクター
東 夏子

水曜 19:00~20:00 スタート

料金 4,800円(4回) 3/3

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!



③ 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

水曜 20:15~21:15 スタート

料金 4,800円(4回) 3/3

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。



④ ベビースイミング



スイミングインストラクター
松田 尚子

水曜 9:45~10:30 スタート

料金 11,200円(8回) 2/3

対象 生後5ヶ月~3歳未満※妊娠していない方

持参 水着・キャップ・スイミングパンツ

水中での運動を通してスキンスリッ♪水に対する恐怖心をなくして水泳への興味を高めます!パパとベビーでの受講も可能です♪



⑤ 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

木曜 13:00~14:00 スタート

料金 3,600円(3回) 3/4

対象 女性

持参 シューズ・動きやすい服装・お水・タオル

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!



短期講座

⑥ 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)

木曜 10:30~11:30 スタート

料金 3,600円(3回) 3/4

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!



⑦ 三線教室



琉球民謡音楽協会 師範
天久 健次

木曜 [A] 11:30~12:30 スタート

[B] 19:00~20:00 3/4

料金 3,600円(3回)

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。

新規講座

⑧ キックボクササイズ



フィットネスインストラクター
本村 あゆみ

木曜 19:00~20:00 スタート

料金 4,800円(4回) 3/4

持参 シューズ・動きやすい服装・お水・タオル

キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー燃焼効果抜群のエクササイズです!



⑨ マインドフルネスヨガ



健康運動指導士
高良 康雄

土曜 18:00~19:00 スタート

料金 3,600円(3回) 3/6

持参 ヨガマット・タオル・飲料水・動きやすい服装

医療や教育現場でも実践されているマインドフルネスヨガは呼吸・瞑想を行い感情をコントロールして自己肯定感を高め充実したライフスタイルを送ることができます。



体験講座

⑩ ウクレレ教室



ウクレレ講師
大森 仁

火曜 15:00~16:00 スタート

料金 1,200円(1回) 3/2

持参 ウクレレ(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♪

