

# まじゅんらんど カルチャースクール

## 講座案内

体験会・新規  
申込受付は **3月9日 火曜日**から  
お電話にてご予約承ります。

注意事項  
●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。

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)

### 1 大人バレエ

バレエ講師 **岩田 みゆり** スタート 4/19

月 10:00~11:00 **7,200円(6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。

### 2 ハワイアンフラ

ハワイアンフラインストラクター スタート 4/5

キティ・レオナ・ヘナへ浦添

月 13:00~14:00 **9,600円(8回)**

対象 大人 舞臺 スカート  
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?

### 3 はじめての三線

琉球古典音楽安富裕流 スタート 4/5

入嘉西 諭

月 19:00~20:00 **8,400円(7回)**

対象 三線  
初心者の方でも大丈夫!一緒に楽しみながら学びましょう!

### 4 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 スタート 4/6

永瀬 悦子

火 10:00~11:00 **13,200円(11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!

### 5 骨盤ヨガ

ヨガインストラクター スタート 4/6

MIKA

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、下半身引締め予防効果!

### 6 はじめてのウクレレ/初心者クラス

ウクレレ講師 スタート 4/6

大森 仁

火 15:00~16:00 **13,200円(11回)**

対象 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!

### 7 混元太極拳/初心者クラス

太極拳講師 スタート 4/6

山之内 サダ子

火 18:45~19:45 **11,000円(11回)**

対象 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!

### 8 楽しく学ぶ中国語/経験者

中国語インストラクター スタート 4/6

辻田 登美子

火 19:00~20:00 **13,200円(11回)**

対象 高校生以上174歳まで  
聴覚 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/白帝社/本体1,500円+税(検定受講者必須。講師へ発注)

### 9 フラダンス

マナフレージャー スタート 4/6

金城 すえ美

火 20:00~21:00 **13,200円(11回)**

対象 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!

### 10 赤ちゃんと一緒にリフレッシュママヨガ

ヨガインストラクター スタート 4/7

SHIORI

水 9:45~10:45 **12,000円(10回)**

対象 産後2ヶ月以上のママと1歳未満の赤ちゃん  
聴覚 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。ママ一人での受講も可能です。

### 11 ベビースイミング

スイミングインストラクター スタート 4/7

松田 尚子

水 9:45~10:30 **14,000円(10回)**

対象 生後5ヶ月~3歳未満 ※経理して1ヶ月  
聴覚 水着・水泳帽・スイミングパンツ  
発育・発達の良い乳幼児に水中での運動を通してスキミング♪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。

### 12 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 スタート 4/7

池宮城 弘美

水 13:30~14:30 **12,000円(10回)**

対象 女性  
週に一度のメンテナンス!!ポールでストレッチ!ひめトレで骨盤底筋を鍛え、ちょこっと筋力も行います!

### 13 子供バレエ/幼児・小学校低学年

野島友和バレエスタジオ主宰 スタート 4/7

野島 友和 **10,000円(10回)**

水 幼児(4歳~6歳) **16:00~17:00**  
水 小学校低学年 **17:00~18:00**  
柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう!

### 14 ディスコワールド

JWI DISCO WORLDインストラクター スタート 4/21

DISC 東夏子 **12,000円(10回)**

聴覚 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。サウンドにのびながら自然に身体を動かして楽しみましょう!

### 15 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 スタート 4/21

DISC 東夏子 **12,000円(10回)**

聴覚 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。ストレッチポ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。

### 16 混元太極拳/経験者クラス

太極拳講師 スタート 4/1

山之内 サダ子

水 10:00~11:30 **13,200円(11回)**

対象 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!

**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! Video  
ご興味のある講座をぜひ一度ご覧ください!

### 17 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 スタート 4/1

志堅原 美保 (BARUMI)

木 10:30~11:30 **15,400円(11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!お子様も一緒に参加できます!

### 18 混元太極拳/初心者クラス

太極拳講師 スタート 4/1

山之内 サダ子

木 11:45~12:45 **11,000円(11回)**

対象 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!

### 19 三線教室

琉球長謡音楽協会師範 スタート 4/1

天久 健次

木 11:30~12:30 **13,200円(11回)**  
木 19:00~20:00 **13,200円(11回)**

対象 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!丁寧に指導していきます。

### 20 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 スタート 4/8

池宮城 弘美

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き締めましょう!

### 21 はじめてのウクレレ/経験者クラス

ウクレレ講師 スタート 4/1

大森 仁

木 16:00~17:00 **13,200円(11回)**

対象 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!

### 22 動いて遊ぼう!運動教室

インストラクター スタート 4/1

島袋 一馬

木 16:30~17:30 **11,000円(11回)**

対象 4歳~小学校低学年  
運動が苦手なお子様でも大丈夫!遊びの動きからスポーツや学校体育に必要な運動能力を楽しく自然と身につけていくクラスです。

### 23 キックボクササイズ

フィットネスインストラクター スタート 4/1

本村 あゆみ

木 19:30~20:30 **13,200円(11回)**

対象 女性  
聴覚 シューズ・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。

### 24 赤ちゃんと一緒にリフレッシュママヨガ

ヨガインストラクター スタート 4/9

SHIORI

金 9:45~10:45 **12,000円(10回)**

対象 産後2ヶ月以上のママと1歳未満の赤ちゃん  
聴覚 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。ママ一人での受講も可能です。

### 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 スタート 4/9

永瀬 悦子

金 10:00~11:00 **13,200円(11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!

### 26 キッズフラダンス

マナフレージャー スタート 4/9

金城 すえ美

金 16:30~17:30 **11,000円(11回)**

対象 小学校高学年 聴覚 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?

### 27 マインドフルネスヨガ

健康運動指導士 スタート 4/3

高良 康雄

土 18:00~19:00 **9,600円(8回)**

対象 タオル・飲料水  
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出来ます。

### 28 ZUMBA®

フィットネスインストラクター スタート 4/3

本村 あゆみ

土 19:00~20:00 **14,400円(12回)**

対象 シューズ・お水・タオル  
ラテンを始め世界中の音楽に合わせて全身運動を行うダンスエクササイズです。音楽を楽しんでいるうちに、脂肪燃焼してシェイプアップしちゃいます。初めての方もマイペースで運動できるのでお気軽にご参加ください。

## 受講の流れ

- ①講座をお決めください。1日体験はHPでも受付できます。
- ②フロントにてお申し込みください。電話でのご予約も承りますが、ご予約から1週間以内に来館し、入金手続きをお済ませください。
- ③受講開始。  
受講当日はフロントスタッフへお声掛けください。  
受講当日にお申込みされる場合は  
時間に余裕をもってお越しください。

