

1 大人バレエ

月 10:00~11:30

7,200円(6回)

開始 1/24

対象 女性



バレエ講師
岩田 みのり

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

月 13:00~14:00

7,200円(6回)

開始 1/24

対象 大人 持参 スカート



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

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 マットピラティス

火 10:00~11:00

9,600円(8回)

開始 1/18

対象 女性



FTPマットピラティス
インストラクター
永瀨 悦子

『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体を作りましょう!!

4 ベビースイミング

水 9:45~10:30

15,400円(11回)

開始 1/5

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



スイミング
インストラクター
松田 尚子

発育・発達の著しい乳幼児に水中での運動を通してスキンシップ♪水に対する恐怖心をなくして水泳への興味を高めます!

5 らくらくストレッチ&ひめトレちょこトレ

水 13:30~14:30

12,000円(10回)

開始 1/5

対象 女性



FTPマットピラティス
インストラクター
池宮城 弘美

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

6 子どもバレエ

水 幼児(4歳~6歳)

16:00~17:00

小学校低学年

17:00~18:00

10,000円(10回)

開始 1/5



野島 友和
バレエスタジオ
野島 友和

柔軟性を高め、元気いっぱい
バレエを楽しみましょう!

7 ディスコワールド

水 19:00~20:00

2,400円(2回)

開始 1/5

対象 女性・男性 持参 シューズ



JWI DISCO WORLD
東 夏子

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!

8 ディスコワールド&ピロキシング

水 20:15~21:15

2,400円(2回)

開始 1/5

対象 女性・男性 持参 シューズ



JWI DISCO WORLD
東 夏子

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です。

9 混元太極拳(初心者クラス)

木 10:00~11:30

13,200円(11回)

開始 1/6

対象 女性・男性



太極拳講師
山之内 サダ子

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拳棒を使い気血の流れをよくします!

10 混元太極拳(初心者クラス)

木 11:45~12:45

11,000円(11回)

開始 1/6

対象 女性・男性



太極拳講師
山之内 サダ子

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拳棒を使い気血の流れをよくします!

11 三線教室

木 11:30~12:30

19:00~20:00

2,400円(2回)

開始 1/6

対象 女性・男性 持参 三線(レンタル有1回¥500/要予約)



琉球民謡音楽協会
師範
天久 健次

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

12 リセットピラティス

木 13:00~14:00

2,400円(2回)

開始 1/6

対象 女性



FTPマットピラティス
インストラクター
池宮城 弘美

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

13 動いて遊ぼう!運動教室

木 16:30~17:30

2,000円(2回)

開始 1/6

対象 4歳~小学校低学年



インストラクター
島袋 一馬

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。

14 キックボクササイズ

木 19:30~20:30

2,400円(2回)

開始 1/6

持参 シューズ・お水・タオル



フィットネス
インストラクター
本村 あゆみ

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。

15 赤ちゃんと一緒にリフレッシュママヨガ

金 9:45~10:45

10,800円(9回)

開始 1/7

対象 女性



ヨガインストラクター
SHIORI

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。産後の身体を引き締め、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。

16 マットピラティス

金 10:00~11:00

8,400円(7回)

開始 1/7

対象 女性



FTPマットピラティス
インストラクター
永瀨 悦子

『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体を作りましょう!!

17 身体ほぐし代謝アップヨガ

金 19:30~20:30

2,400円(2回)

開始 1/7

持参 シューズ



ヨガインストラクター
SHIORI

身体を少しずつほぐしヨガのポーズに入ります。ヨガで自律神経を整え筋力・体力アップを目指し、最後はクールダウンしてしっかりストレッチを行い帰ってぐっすり眠れるようにしていきます。初心者・上級者、どんな方でもご参加できます。

18 ZUMBA®

土 19:00~20:00

2,400円(2回)

開始 1/8

持参 シューズ・お水・タオル



フィットネス
インストラクター
本村 あゆみ

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下さい