

①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 10/3

月 13:00~14:00 13,000円(10回)

|対象|大人 |持参|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?

②大人バレエ

バレエ講師
和田 悠可

スタート 10/3

月 10:00~11:30 13,000円(10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。

③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
永瀬 悦子

スタート 10/4

火 10:00~11:00 13,000円(10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!

④はじめてのウクレレ(初心者)

ウクレレ講師
大森 仁

スタート 10/4

火 15:00~16:00 13,000円(10回)

|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!

⑤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 10/4

火 18:45~19:45 13,000円(10回)

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血行促進へと促し免疫力を高めます!経験者の方もOK!

⑥リラックスヨガ

ヨガ講師
SUGURU

スタート 10/4

火 19:00~20:00 13,000円(10回)

|持参|お水

リラックスを目的としたヨガ。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。

⑦少し動きのあるアクティブフローヨガ

ヨガ講師
SUGURU

スタート 10/4

火 20:15~21:15 13,000円(10回)

|持参|お水

運動量のあるヨガ。体をアクティブに動かし、心と体も強化します。スポーツしている方にもオススメです。親切、丁寧に教えているので初めての方でも大丈夫です。

⑧フラダンス

マナフラトレーナー
金城 すえ美

スタート 10/18

火 20:00~21:00 13,000円(10回)

|持参|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!

⑨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

スタート 10/5

水 9:45~10:30 15,000円(10回)

|対象|生後5ヶ月~3歳未満*妊娠していない方

|持参|水着・泳帽・スイミングパンツ

発育・発達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泳への興味を高めます!

⑩楽しく学ぶ中国語(初心者)

中国語
インストラクター
辻田 登美子

スタート 10/5

水 11:00~12:00 13,000円(10回)

|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、中国語検定準4級合格を目指しましょう。*スライス音読、入門中国語/朝日出版社/税込2,640円(検定受講者必須。)

⑪ディスコワールド

JWI DISCO WORLD
DISCO
東 夏子

スタート 10/5

水 19:00~20:00 13,000円(10回)

|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。サウンドにのせながら自然に身体を動かして楽しみましょう!

⑫ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD
DISCO
東 夏子

スタート 10/5

水 20:15~21:15 13,000円(10回)

|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。

⑬らくらくストレッチ&ひめトレちょこトレ

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 10/5

水 13:30~14:30 13,000円(10回)

|対象|女性

週に一度の体メンテナンス!!ボールでストレッチ!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!

⑭子供バレエ

野鳥友和バレエスタジオ
野鳥 友和

スタート 10/5

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!

⑮混元太極拳(経験者クラス)

太極拳講師
山之内 サダ子

スタート 10/6

木 10:00~11:30 13,000円(10回)

太極拳棒を使い、気血の流れを良くし血行促進へと促します!

⑯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 10/6

木 11:45~12:45 13,000円(10回)

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血行促進へと促し免疫力を高めます!経験者の方もOK!

⑰三線教室

琉球民謡音楽協会 師範
天久 健次

スタート 10/6

木 11:30~12:30 13,000円(10回)
木 19:00~20:00 13,000円(10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!丁寧に指導していきます。

⑱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 10/6

木 13:00~14:00 13,000円(10回)

|対象|女性

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!

⑲ウクレレ教室(経験者)

ウクレレ講師
大森 仁

スタート 10/6

木 16:00~17:00 13,000円(10回)

|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!

⑳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

スタート 10/6

木 19:30~20:30 13,000円(10回)

|持参|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。

㉑動いて遊ぼう!運動教室

インストラクター
島袋 一馬

スタート 10/6

木 16:30~17:30 13,000円(10回)

|対象|4歳~6歳

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

㉒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
永瀬 悦子

スタート 10/7

金 10:00~11:00 13,000円(10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!

㉓キッズフラダンス

マナフラトレーナー
金城 すえ美

スタート 10/7

金 17:30~18:30 13,000円(10回)

|対象|小学校高学年~ |持参|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?

㉔フラメンコ(入門クラス)

フラメンコ講師
下里 友紀乃

スタート 10/7

金 19:00~20:00 13,000円(10回)

|対象|女性 |持参|室内シューズ・ヘアスカート

初心者の方にも丁寧に指導いたします。一緒に楽しくフラメンコを踊りませんか?

㉕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
SHIORI

スタート 10/7

金 9:45~10:45 13,000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

|持参|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。

㉖身体ほぐし代謝アップヨガ

ヨガインストラクター
SHIORI

スタート 10/7

金 19:30~20:30 13,000円(10回)

|対象|女性

初めに体を少しづつほぐしてからヨガのポーズに入ります。ヨガで自律神経を整え、さらに筋力アップ・代謝アップを目指していきます。最後はクールダウンでしっかりストレッチ!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。

㉗ZUMBA®

フィットネスインストラクター
本村 あゆみ

スタート 10/1

土 19:00~20:00 13,000円(10回)

|持参|シューズ・お水・タオル

ラ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。

9/13(火)▶19月までに
来館にて お電話にて
新規申込・新規予約の方
新規 5% OFF!!!
「支払い期限 9/25」