

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 7/25
月 13:00~14:00 7,200円(6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 7/4
月 10:00~11:30 8,400円(7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フラダンス

マナフラトレーナー
金城 すえ美
スタート 7/5
火 20:00~21:00 13,200円(11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!

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
永瀨 悦子
スタート 7/5
火 10:00~11:00 12,000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!

⑤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 7/5
火 15:00~16:00 14,400円(12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!

⑥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 7/5
火 18:45~19:45 12,000円(12回)
|持参|お水

初めての方必見!基本からゆっくり学べます。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!

⑦リラックスヨガ

ヨガ講師
SUGURU
スタート 7/5
火 19:00~20:00 14,400円(12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。

⑧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 7/5
火 20:15~21:15 16,800円(12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おすすめです。親切、丁寧に教えているので初めての人でも大丈夫です。

⑨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 7/6
水 11:00~12:00 13,200円(11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(受験者必須。講師へ発注)

⑩らくらくストレッチ&ひめトレちよこトレ

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 7/6
水 13:30~14:30 13,200円(11回)
|対象|女性

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、ちよこっつ筋も鍛えます!

⑪子供バレエ

野島友和バレエスタジオ
スタート 7/6
水 11:00円(11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!

⑫ディスコワールド

JWI DISCO WORLD
スタート 7/13
水 19:00~20:00 9,600円(8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!

⑬ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD
スタート 7/13
水 20:15~21:15 9,600円(8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。

⑭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 7/7
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

⑮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 7/7
木 11:45~12:45 11,000円(11回)
|対象|初めての方必見!

基本からゆっくり学べます。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!

⑯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 7/7
木 10:00~11:30 13,200円(11回)
|持参|太極拳棒

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!

⑰三線教室

琉球民謡音楽協会 師範
天久 健次
スタート 7/7
木 11:30~12:30 13,200円(11回)
木 19:00~20:00 13,200円(11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 7/7
木 13:00~14:00 13,200円(11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はじめてのウクレレ(経験者)

ウクレレ講師
大森 仁
スタート 10/7
木 16:00~17:00 13,200円(11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 7/7
木 19:30~20:30 13,200円(11回)
|持参|シューズ・お水・タオル・軍手

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
永瀨 悦子
スタート 7/1
金 10:00~11:00 12,000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!

㉒赤ちゃんと一緒にリフレッシュマタヨガ

ヨガインストラクター
SHIORI
スタート 7/1
金 9:45~10:45 13,200円(11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。

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 7/1
金 17:30~18:30 10,000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

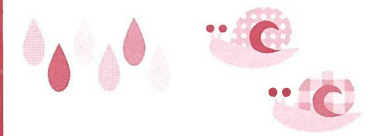
ヨガインストラクター
SHIORI
スタート 7/1
金 19:30~20:30 13,200円(11回)
|対象|女性

初めに体を少しず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、さらに少しずつ筋力アップ・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。

㉕ZUMBA®

フィットネスインストラクター
本村 あゆみ
スタート 7/2
土 19:00~20:00 14,400円(12回)
|持参|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。



6/6月▶14日までに
来館にて お電話にて
新規申込・新規予約の方
新規 5% OFF!!!