

平成19年度 NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室 実施予定表

区分	教室名	時間	定員	対象	実施場所	受講料(保険料込) 申込受付	第1期		夏休み		第2期		第3期		備考	
							受付期間	実施時間	受付期間	実施時間	受付期間	実施時間	受付期間	実施時間		
幼児	幼児体操	15:00 ~17:00	30名	4~6歳 (6歳児は 小学校入学 前に限る)	市民体育館	5,000円	5/1 ~5/7	5/14~6/14 (毎週月・木) 全10回			8/20 ~8/24	9/3~10/4 (毎週月・木) 全10回	11/1 ~11/9	11/12~12/17 (毎週月・木) 全10回	マットや跳び箱等の幼児体操を中心に、親子と一緒に運動する内容も増えます。充実。	
児童	夏休み児童 バドミントン教室	10:00 ~12:00	30名	小学生	市民体育館	調整中			8/1 ~8/7	8/15~8/24 (全8回)					バドミントンの基礎からルール・ゲームまでわかりやすく指導します。	
	夏休み児童 ゴルフ教室	12:00 ~14:00	10名		カヌチャ那覇 インターゴルフ レンジ	調整中			8/1 ~8/7	8/15~8/24 (全8回)					基礎的なフォーム指導と打ち込み練習、ルール、マナー等充実した内容でゴルフの楽しさを体験できます。	
成人	ヨガ教室	10:00 ~12:00	30名	一般	市民体育館 (会議室)	5,000円	5/1 ~5/7	5/17~7/19 (毎週木) 全10回					9/24 ~9/29	10/4~12/6 (毎週木) 全10回	呼吸法を取り入れ、体幹部の強化による基礎代謝と柔軟性の向上を図り、バランスのとれた心と身体づくりを指導します。気持ち軽くなり、さわやかさを体験できます。	
		19:00 ~21:00	30名	一般	市民体育館 (会議室)	5,000円					8/20 ~8/24	9/6~11/8 (毎週木) 全10回				
	ボディーシェイプアップ教室	10:00 ~12:00	30名	一般	市民体育館	5,000円					8/20 ~8/24	9/3~11/12 (毎週月) 全10回			ウォーキング、ストレッチ、筋トレ音楽に合わせてフィットネスダンスを行い、基礎代謝の向上をはかります。脂肪燃焼したい方にはおすすめ！	
		19:00 ~21:00	30名	一般	市民体育館	5,000円	5/1 ~5/7	5/17~7/19 (毎週木) 全10回								
	ボディーメイクアップ教室	10:00 ~12:00	30名	一般	市民体育館	5,000円							9/24 ~9/29	10/11~12/17 (毎週月) 全10回	身近でできる、筋力トレーニングや有酸素運動を取り入れ、引き締まった身体づくりを指導します。	
	バドミントン教室	10:00 ~12:00	30名	一般	市民体育館	5,000円					8/20 ~8/24	9/6~11/8 (毎週木) 全10回			バドミントンの基礎からルール、ゲームまで分かりやすく指導します。 (ラケット無料で貸出しします)	
		19:00 ~21:00	30名	一般	市民体育館	5,000円	5/1 ~5/7	5/14~7/23 (毎週月) 全10回								
	初心者ゴルフ教室 (毎週1回) (木曜日コース)	10:00 ~12:00	10名	一般	カヌチャ那覇 インターゴルフ レンジ	11,000円 (ボール代込み)	5/1 ~5/7	5/17~7/10 (毎週木) 全10回								ゴルフの基礎・ルール・マナーまで、分かりやすく指導し、コースデビューまでお手伝いをします。 (クラブ無料で貸出しします。)
	初級ゴルフ教室 (毎週1回) (月曜日コース)	19:00 ~21:00	10名	一般	カヌチャ那覇 インターゴルフ レンジ	11,000円 (ボール代込み)					8/20 ~8/24	9/3~11/12 (毎週月) 全10回				
初心者ゴルフ教室 (週1回) (土曜日コース)	13:00 ~15:00	10名	一般	カヌチャ那覇 インターゴルフ レンジ	11,000円 (ボール代込み)							9/24 ~9/29	10/6~12/8 (毎週土) 全10回			

申込みは原則として、市内在住・在勤者となります。(幼児体操は在住のみ)

受講料には、保険料が含まれています。

日程については予定となっておりますので変更になることがあります。

【ご注意】 各教室とも受付は先着順となります。(窓口受付が優先となります。電話受付は午前10時からとなります。)

【問い合わせ先】 NPO法人那覇市体育協会 (那覇市民体育館内) TEL 853-6979