

平成20年度 NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室（那覇市民体育館） 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		内容
							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	4,000円	5/20 ～5/25	6/2～6/26 (毎週月・木) 全8回			8/15 ～8/20	9/1～9/25 (毎週月・木) 全8回	マット・跳び箱・トランポリン等の幼児体操を中心に、親子で一緒に運動する内容もあり、ますます充実
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	2,500円			7/14 ～7/21	7/28～8/6 (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
成人	ヨガ教室 (午前の部)	10:00 ～12:00	30名	一般	市民体育館 (会議室)	4,000円	5/20 ～5/25	6/5～7/24 (毎週木) 全8回					呼吸法を取り入れ、体幹部の強化や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。気持ちが軽くなり、さわやかさを体験できます。
	ヨガ教室 (夜間の部)	19:00 ～21:00	30名	一般	市民体育館 (会議室)	4,000円					8/15 ～8/20	9/4～10/23 (毎週木) 全8回	呼吸法を取り入れ、体幹部の強化や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。気持ちが軽くなり、さわやかさを体験できます。
	脂肪燃焼シェイプアップ 教室	10:00 ～12:00	30名	一般	市民体育館	4,000円	5/20 ～5/25	6/2～7/21 (毎週月) 全8回					ウォーキング、ストレッチ、筋トレや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！
	メタボ予防&改善教室	19:00 ～21:00	30名	一般	市民体育館	4,000円					8/15 ～8/20	9/4～10/23 (毎週木) 全8回	生活の中に運動を取り入れられるように、誰でもできる身体づくり・健康法を習得できます。運動不足の方も是非どうぞ！
	スキルアップバドミントン教室	19:00 ～21:00	30名	一般	市民体育館	4,000円	5/20 ～5/25	6/5～7/24 (毎週木) 全8回					今の技術に満足できてない方、もっと強くなりたい方にお勧め！競技力向上を図ります。
	健康ゴルフ教室 (毎週1回) (月曜日コース)	10:30 ～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)	5/20 ～5/25	6/2～7/21 (毎週月) 全8回					打ち込み練習や、フォームチェックの指導が受けられます。たっぷり汗をかき、健康作りをしながら、ストレス発散！（クラブの無料貸し出しあり）
	らくらくゴルフ教室 (毎週1回) (火曜日コース)	19:30 ～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)					8/15 ～8/20	9/2～10/21 (毎週火) 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。（クラブの無料貸し出しあり）

※受講料には、保険料が含まれています。

【ご注意】各教室受付は午前9時から窓口優先着順となります。（電話受付は午前10時からとなります。）

定員に達しない時は、開講できない場合がございます。

【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