

## 平成21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)	第1期		夏休み		第2期		第3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	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	5/11 ～5/17	5/25～6/18 (毎週月・木) 全8回			8/15 ～8/20	9/3～10/1 (毎週月・木) 全8回	H22・1/5 ～1/11	1/14～2/8 (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	3,000円			7/27 ～8/2	8/12～8/21 (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	5/11 ～5/17	5/28～7/16 (毎週木) 全8回					H22・1/5 ～1/11	1/14～3/4 (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。
	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	9/3～10/29 (毎週木) 全8回			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 (サブ)	4,000円	5/11 ～5/17	5/25～7/13 (毎週月) 全8回					H22・1/5 ～1/11	1/18～3/1 (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！
	スリムフィットネス教室	19:00 ～21:00	30名	一般	市民体育館 (サブ)	4,000円					8/15 ～8/20	9/7～11/2 (毎週月) 全8回			最新のエクササイズを取り入れて身体に刺激を与え、スリムな身体づくりを指導します。
	バドミントン教室(初級～中級)	10:00 ～12:00	30名	一般	市民体育館 (メイン)	4,000円					8/15 ～8/20	9/3～10/29 (毎週木) 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
	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 (メイン)	4,000円	5/11 ～5/17	5/28～7/16 (毎週木) 全8回					H22・1/5 ～1/11	1/14～3/11 (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。

※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