

# 那覇市体育協会 第3期スポーツ教室

**幼児体操教室(4～6歳児・6歳児は幼稚園生に限る)**  
**(毎週月・木 15時～17時 全10回)11/12～12/17**  
マットや跳び箱等の幼児体操を中心に、親子で一緒に運動する内容も増えます  
ますます充実!!



## ヨガ教室

**(毎週木 10時～12時 全10回)10/11～12/13**  
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。気持ちが軽くなり、さわやかさを体験できます。



## トータルフィットネス教室

**(毎週水 19時～21時 全10回)10/10～12/12**  
身近に出来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。



## 初心者ゴルフ教室

**(毎週土 13時～15時 全10回)10/13～12/15**  
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ます)

受付期間 10/2(火)～7(日)窓口優先先着順※電話受付は10時からとなります  
幼児体操教室のみ11/2(金)～9(金)受付。窓口優先先着順。電話受付同上

受講料 5,000円(ゴルフ教室のみ11,000円・ボール代込) 全教室保険料込  
[お問い合わせ先] 那覇市民体育館 ☎853-6979