

那覇市体育協会 第2期スポーツ教室

幼児体操教室

(毎週月・木 全10回 15時～16時) 9/3～10/4

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充実!!



ヨガ教室

(毎週木 全10回 19時～21時) 9/6～11/8

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。



ホディーシェイプアップ教室

(毎週月 全10回 10時～12時) 9/3～11/12

ウォーキング、ストレッチ、筋トレを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!!



バドミントン教室

(毎週木 全10回 10時～12時) 9/6～11/8

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ます)



初級ゴルフ教室

(毎週月 全10回 19時～21時) 9/3～11/12

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 8/20(月)～24(金) 窓口先着順※電話受付は10時からとなります
受講料 5,000円(ゴルフ教室のみ11,000円) 保険料込

[お問い合わせ先]那覇市民体育館 担当:内原 ☎853-6979