

令和7年度

第3期スポーツ教室

広く市民が生活の中でスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな市民生活の向上とともに、「みんなのスポーツ」の提唱により地域のコミュニティづくり運動の普及・振興をはかります。

教室名	開催期間	時 間	定 員	受講料	対 象	内 容
幼児体操教室 (講師：屋宜 直己氏)	1/15～3/5 (全8回 毎週木曜日)	①14:30～15:30 ②15:45～17:00	各20名	5,500円	①3～4歳 ②5～6歳 (6歳は未就学児)	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。
ヨガ教室 (講師：上原 みゆき氏)	1/15～3/5 (全8回 毎週木曜日)	10:00～11:30	20名	6,000円	18歳以上 (高校生は除く)	呼吸法を取り入れ、体幹部の強化と柔軟性の向上を図り、身心のバランスを整えます。
ビギナーピラティス教室 (講師：池宮城 弘美氏)	1/15～3/5 (全8回 毎週木曜日)	19:00～20:30	20名	6,000円		姿勢の歪みから起こる不調の改善のため呼吸法を取り入れストレッチ、普段意識しづらいインナーマッスルからアウターまで身体全体をバランス良く整えます。
ズンバ教室 (講師：本村 あゆみ氏)	1/19～3/16 (全8回 毎週月曜日)	19:30～21:00	30名	6,000円		ラテン系の音楽を始め幅広い音楽を楽しみながら体を動かしてエクササイズ！ダイエット効果・体力・筋力の向上を図ります。ダンス未経験、運動苦手な方も男女問わず楽しんでいただきます。

《開催場所》那覇市民体育館

《申込受付》令和8年1月5日(月) 10時より受付開始。(定員達し次第締切ります)

《申込方法》お電話でお申込下さい。

申込先：NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内)

T E L : 098-853-6979(受付時間：10時～20時)

《支払い期限》令和8年1月12日(月)20時まで。

※全教室支払期限内にお手続きがない場合はキャンセルといたします。

《支払場所》那覇市民体育館窓口

(留 意 事 項)

- ① 全教室、申込者が定員の1/2に満たない場合は開講を取りやめる場合があります。
- ② 自己理由によりキャンセルする場合は、徴収された受講料(保険料含む)についてはお返し致しません。
- ③ 受講中の傷害については、レク保険で取り扱います。
- ④ 全教室、運動制限のない人。
- ⑤ 幼児体操教室は家族単位でのお申し込みとなります。
(申込時の年齢のクラスでお申込下さい)
- ⑥ 教室開催時間は準備・片付け含みます。

