



令和7年度 第2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。

【全教室開催場所】 那覇市民体育館

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)	9/11～11/6 (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。
代謝アップで ボディーメイク (講師：知念 康代氏)	10/1～11/19 (全8回 毎週水曜日)	10:00～11:30	20名	6,000円	18歳以上 (高校生は除く)	呼吸法やヨガの動きを取り入れ、コア(体幹部)を中心に気になるウエストやヒップ・太もも、体全体を引き締めて、美しくしなやかなボディーラインを作り上げていきましょう。
ヨガ 教室 (講師：上原 みゆき氏)	10/1～11/19 (全8回 毎週水曜日)	19:30～21:00	20名	6,000円		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。
ズンバ教室 (講師：本村 あゆみ 氏)	9/22～12/1 (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。

《申込受付》全教室 8月27日(水)から開始。(定員達し次第締切ります)

《申込方法》全教室お電話でお申込下さい。

◆受付時間：10時～20時まで。

◆お申込先：NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内) (TEL) 098-853-6979

《支払期限》

◆9月7日(日)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)

