



那覇・南風原クリーンセンター還元施設

TEL 098 - 882 - 6117
FAX 098 - 882 - 6133
住所 島尻郡南風原町字新川588番地
HP <http://www.kankyo-mori.jp>
休館 毎週水曜日

環境の杜 ふれあい

(7月~9月 カルチャースクール)

新生涯楽習紹介

キッズリズム&運動教室

音楽に合わせてリズム運動や、手足を多様に動かして子どもたちの運動能力をサポートします！

体験会 7/6(月) **スタート** 7/13(月)

対象： 3歳~6歳
日時： 毎週月曜日 15:50~16:50
料金： 9,900(全9回)

リズムステップフィットネス

音楽に合わせてリズム運動や、手足を多様に動かして子どもたちの運動能力をサポートしま

体験会 7/7(火) **スタート** 7/14(火)

対象： 全年齢(子連れOK)
日時： 毎週火曜日 11:30~12:30
料金： 11,000(全10回)



フィットネスインストラクター
金城美由希 先生

産後ママのための バランスボールエクササイズ

産後2ヶ月以降の女性向けエクササイズです。バランスボールを使用し、産後よりも健康的な体づくりを行います。

体験会 7/3(金) **スタート** 7/10(金)

対象： 大人女性(産後2カ月~)※赤ちゃん連れOK
日時： 毎週金曜日 10:30~11:30
料金： 12,000(全10回)



体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター
BALUMI 先生

ストリートジャズ

ゆっくりストレッチから、Jazzダンスをベースにした振付まで、誰でも楽しくカッコ良く踊れるクラスです！

日程 7/11(土)、8/15(土)、9/12(土)

対象： 中学生以上(男女不問)
時間： 16:00~17:00
料金： 1回 1,100円 (都度申込)



プロスポーツ専属ダンサー
兼ダンスインストラクター
Rio 先生

○体験会のご案内

500 各講座ワンコイン(500円)で体験できちゃいます!!

月 7月6日 混元太極拳 定員 15名 対象 全年齢 時間 9:45~10:45	月 7月6日 ディスコフィットネス & ストレッチ 定員 15名 対象 全年齢 時間 11:00~12:30	月 7月6日 キッズリズム & 運動教室 定員 10名 対象 3歳~6歳 時間 15:50~16:50	火 7月7日 リズムステップ フィットネス 定員 15名 対象 全年齢 時間 11:30~12:30	火 7月7日 ハワイアン・フラ 定員 15名 対象 成人(女性のみ) 時間 15:00~16:30	火 7月7日 子どもパソコン 教室 定員 各6名 時間 16:00~16:50(小1~2年) 17:00~18:00(小3~6年)	木 7月2日 美ボディシェイプ & ストレッチ 定員 15名 対象 全年齢 時間 10:30~11:30
木 7月2日 1歳の脳トレーニング 定員 8組 対象 満1歳児 時間 10:00~10:50	木 7月2日 ハワイアンフラ (大人クラス) 定員 15名 対象 成人(男女不問) 時間 15:30~16:30	木 7月2日 キッズフラ 定員 15名 対象 5歳~12歳 時間 17:00~18:00	木 7月2日 子ども新体操 (児童) 定員 12名 対象 小学生(女の子) 時間 17:00~18:00	金 7月3日 やさしいヨガ 定員 15名 対象 中学生以上(女性のみ) 時間 10:30~11:30	金 7月3日 産後ママのためのバランスボールエクササイズ 定員 15名 対象 大人女性(産後2カ月~赤ちゃん連れOK) 時間 10:30~11:30	土 7月4日 美BODYメイク 定員 15名 対象 成人(女性のみ) 時間 12:00~13:00

※各講座、定員がございます。定員に達し次第募集を締め切らせていただきます。
※体験会は電話申込可能。
※本申込される方は、受講料をご準備のうえ直接フロントまでお申し込みください。電話申込不可。

第52期
7月～9月

生涯学習受講生募集

6月15日(月) 10:00よりお申込みスタート!

月 混元太極拳 体験会 スタート 7/6 7/13

太極拳講師
山之内 サダ子
対象 全年齢(男女問わず)
時間 9:45～10:45
料金 9回(9,900円)

混元太極拳の特徴である太極拳を使い、血流の流れをよくします。

月 ディスコフィットネス&ストレッチ 体験会 スタート 7/6 7/13

JWI DISCO WORLD インストラクター
三好 雅美
対象 全年齢(男女問わず)
時間 11:00～12:30
料金 9回(9,900円)

70～80年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

月 キッズリズム&運動教室 体験会 スタート 7/6 7/13

フィットネスインストラクター
金城 美由希 **NEW**
対象 3歳～6歳
時間 15:50～16:50
料金 9回(9,900円)

音楽に合わせてリズム運動や、手足を多様に動かして子どもたちの運動能力をサポートします。

月 アロマ・ナチュラル・YOGA 体験会 スタート 7/6

全米ヨガアライアンス公認インストラクター
Rika
対象 18歳以上(女性のみ)
時間 19:30～20:45
料金 9回(9,900円)

ヨガのスタイルはスロー。深い呼吸で心と体に優しくアプローチします。アロマの香りに包まれながら心身のバランスを整えます。

火 リズムステップフィットネス 体験会 スタート 7/7 7/14

フィットネスインストラクター
金城 美由希 **NEW**
対象 全年齢(子連れOK)
時間 11:30～12:30
料金 10回(11,000円)

音楽に合わせて踏み台を登ったり降りたりします。初めての方でも大丈夫!自分の体力に合わせて楽しく運動しましょう。

火 癒しのアロマヨガ ～心も体もスッキリ～ 体験会 スタート 7/7

ヨガインストラクター
神山 美佳
対象 全年齢(女性のみ)
時間 10:00～11:00
料金 11回(12,100円)

気づきを高め、しなやかな心と体!

火 子どもパソコン教室(小1～2) 体験会 スタート 7/7 7/14

Kid's ICT Lab代表 Google認定教育者
名嘉 勝人
対象 小学校1年生～2年生
時間 16:00～16:50
料金 6回(9,600円)

プログラミングやプレゼン、オンライン授業の練習までICTが好きな授業をします!ICTを楽しもう!

火 子どもパソコン教室(小3以上) 体験会 スタート 7/7 7/14

Kid's ICT Lab代表 Google認定教育者
名嘉 勝人
対象 小学校3年生～6年生
時間 17:00～18:00
料金 6回(9,600円)

プログラミングやプレゼン、オンライン授業の練習までICTが好きな授業をします!ICTを楽しもう!

火 ハワイアン・フラ 体験会 スタート 7/7 7/14

ハワイアンフラ講師
大嶺 綾子
対象 成人 女性のみ
時間 15:00～16:30
料金 10回(12,000円)

ステイホーム期間になまった身体を動かしませんか?初心者でも大丈夫!簡単なステップから始めます。一緒にフラを楽しみましょう。

火 ピラティスandストレッチ 体験会 スタート 7/7

FITPマットピラティスインストラクター
YUCO
対象 全年齢(女性のみ)
時間 19:30～20:30
料金 11回(12,100円)

疲れをほぐして体(カラダ)リセット!心(カラダ)をリフレッシュしてみませんか?

木 美ボディシェイプ&ストレッチ 体験会 スタート 7/2 7/9

JAJA(GFI)グループエクササイズフィットネスインストラクター
IKUKO
対象 全年齢(女性のみ)
時間 10:30～11:30
料金 10回(11,000円)

筋肉を鍛えて代謝をアップさせ、ストレッチで関節の可動域を高めます。姿勢を改善し、しなやかなボディを目指します!

木 1歳の脳トレーニング 体験会 スタート 7/2 7/9

able能力開発教室
EMI
対象 満1歳児対象
時間 10:00～10:50
料金 10回(13,000円)

五感を刺激し創造性を養い、心と脳を育むママと子どもの講座です。

木 ハワイアンフラ(大人クラス) 体験会 スタート 7/2 7/9

カイルアフラスタジオ
備瀬 亮平
対象 成人(男女問わず)
時間 15:30～16:30
料金 10回(11,000円)

初心者の方も大歓迎。基本ステップからゆつくり丁寧に教えます。ゆつくりとした音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

木 キッズフラ 体験会 スタート 7/2 7/9

カイルアフラスタジオ
備瀬 亮平
対象 5～12歳
時間 17:00～18:00
料金 10回(11,000円)

基本ステップから丁寧に教え、楽しく踊るとともに、フラを通じて基礎運動能力向上を図ります。

木 子ども新体操(幼児) 体験会 スタート 7/2 7/9

ヴィヴァーテ新体操クラブ代表
金城 牧子
対象 4～6歳(女の子のみ)
時間 15:50～16:50
料金 11回(12,100円)

柔軟体操や新体操の手具(ボール・リボン)を使って、楽しみながら体作りをします。

木 子ども新体操(児童) 体験会 スタート 7/2 7/9

ヴィヴァーテ新体操クラブ代表
金城 牧子
対象 小学校1年生～6年生(女の子のみ)
時間 17:00～18:00
料金 7回(7,700円)

柔軟体操や新体操の手具(ボール・リボン)を使って、楽しみながら体作りをします。

木 ディスコダンスフィットネス JWI DISCO WORLD 体験会 スタート 7/16

JWI DISCO WORLD インストラクター
新垣 多美枝
対象 18歳以上(男女問わず)
時間 19:50～20:50
料金 9回(9,900円)

70～80年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

金 やさしいヨガ アロマ使用 体験会 スタート 7/3 7/10

全米ヨガアライアンス認定インストラクター
饒平名 美貴
対象 中学生以上(女性のみ)
時間 10:30～11:30
料金 10回(11,000円)

ゆつくりとした呼吸に合わせて合わせながら、全身を無理なく伸ばし、心身ともにリラックスできるプログラムです。

金 子どもサッカー教室(初心者) 体験会 スタート 7/3

サッカー講師
西本 竜
対象 小学生1年生～3年生
時間 17:00～18:20
料金 11回(13,200円)

基礎練習を大切にしているクラスです。

金 子どもサッカー教室(初心者) 体験会 スタート 7/3

サッカー講師
西本 竜
対象 小学生3年生～6年生
時間 18:30～20:00
料金 11回(13,200円)

経験者クラスでは考える事を鍛え、パフォーマンスの向上を目標に指導します。

金 マットピラティス 体験会 スタート 7/3

FITPマットピラティスインストラクター
永渕 悦子
対象 全年齢(女性のみ)
時間 ①18:30～19:30 ②19:40～20:40
料金 11回(12,100円)

『骨盤・背骨・肩甲骨』と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、『コア』を鍛え、キレイなカラダを作りましょう!

金 産後ママのための バランスボールエクササイズ 体験会 スタート 7/3 7/10

体カメンテンス協会バランスボールインストラクター
BALUMI **NEW**
対象 産後女性(産後2カ月～)
時間 10:30～11:30
料金 10回(12,000円)

産後2カ月以降の女性向けバランスボールエクササイズです。ストレッチや筋力、音楽に合わせて有酸素運動を行い、産前よりも健康的な体作りを目指しましょう。

土 美BODYメイク 体験会 スタート 7/4 7/11

MIND BODY OKINAWA 代表
佐久川 正之
対象 成人(女性のみ)
時間 12:00～13:00
料金 11回(13,200円)

美脚・美姿勢になるための筋力トレーニング(自重・チューブ使用)とストレッチを行う教室です。また、トレーニング効果を引き出す食事のアドバイスも行います。

土 「ディスコダンスフィットネス土曜スペシャルレッスン」開催!!!

JWI DISCO WORLD インストラクター
新垣 多美枝
対象 18歳以上(男女問わず)
日程 7/11, 8/15, 9/12
時間 17:30～18:30
料金 1回 1,100円

70～90年代のディスコサウンドに合わせて踊るダンスエクササイズです!
※参加希望の方は事前にご連絡ください。
※参加料は当日フロントにてお支払いお願いいたします。

土 ストリートジャズ ダンス新教室開催!!!

プロスポーツチーム専属ダンサー 兼ダンスインストラクター
Rio **NEW**
対象 中学生以上(男女問わず)
日程 7/11, 8/15, 9/12
時間 16:00～17:00
料金 1回 1,100円

ゆつくりストレッチから、Jazzダンスをベースにした振り付まで、誰でも楽しくカッコ良く踊れるクラスです!
※参加希望の方は事前にご連絡ください。
※参加料は当日フロントにてお支払いお願いいたします。

※お申し込みの際には受講料が必要です

○電話、親族以外の代行受付はできません。○受講料とは別に、教材費が必要な講座があります。
○申込人数が少数の場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。