

2020-2021

年末年始営業時間のお知らせ



月 12/28  
17:00閉館

火 12/29 ~ 日 1/3  
休館

月 1/4  
通常営業



生涯学習紹介  
(1月~3月 カルチャースクール)

新 リラックス ヨガ



●ヨガの基礎のような形で、難しいポーズはありません。1時間の中で全身をストレッチし、最後は呼吸法で心と体を整えていきます。

1/7 無料体験会

時間	毎週木曜 11:00~12:00
対象	中学生以上(男女問わず)
料金	10,800円(全9回)

新 バランスボール  
エクササイズ



●バランスボールに座り、音楽に合わせてはさむエクササイズです。有酸素運動を中心に、筋トレやストレッチを取り入れ、免疫力UP&美BODYを目指します。

1/8 無料体験会

時間	毎週金曜 12:00~13:00
対象	全年齢(男女問わず)
料金	13,000円(全10回)

新 美BODYメイク



●美脚・美姿勢になる為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。

1/9 無料体験会

時間	毎週土曜 12:00~13:00
対象	成人(女性のみ)
料金	10,800円(全9回)

新 三線



●唄、サンシンの好きな皆さんと一緒に習いましょう。工工四の読み方、弾き方、持ち方を丁寧に教えますのでご安心ください。

1/10 無料体験会

時間	毎週日曜 11:00~12:00
対象	全年齢
料金	11,300円(全10回)

※定員に達し次第募集を締め切ります。体験は前日までにお電話もしくはフロントにてお申し込みください。

※無料体験は新規の方おひとり3講座まで受講いただけます。

※本申込される方は受講料をご準備のうえ、フロントにてお申し込みください(本申込は電話申込不可)。

第54期  
1月～3月

那覇・南風原クリーンセンター還元施設 環境の杜 ふれあい

# 生涯学習受講生募集

12月14日(月) 10:00よりお申込みスタート!

新規無料体験  
受付中!

## 月 ディスコフィットネス&ストレッチ

スタート 1/18

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 10:30~12:00  
料金 10回(11,000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

スタート 1/18

フィットネスインストラクター

**金城 美由希**

対象 3歳~6歳  
時間 15:50~16:50  
料金 10回(11,000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 ナチュラル・YOGA

スタート 1/18

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 ※別途ヨガスト  
料金 10回(11,000円) ラップ1,800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 癒しのアロマヨガ

スタート 1/12

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 10回(11,000円)

気持ちを高め、しなやかな心と体!

## 火 1才の脳トレ

スタート 1/12

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(12,000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。

## 火 ハワイアン・フラ

スタート 1/12

ハワイアンフラ講師

**我那覇 光**

対象 成人女性のみ  
時間 15:00~16:30  
料金 10回(12,000円)

レッスン前半は音楽と楽器を併用して基礎ステップを指導します。後半は課題曲の振り付け・前回の復習を行います。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

スタート 1/19

FIT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 9回(9,900円)

疲れをほぐして体(カラダ)リセット! 心身(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

スタート 1/7

JAFIA(GRI)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 ※別途チューブ代  
料金 10回(11,000円) 700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 リラックス ヨガ

体験会 スタート 1/7 1/14

ハタヨガインストラクター

**西原 ゆかり**

対象 中学生以上(男女問わず)  
時間 11:00~12:00  
料金 9回(10,800円)

ヨガの基礎のような形で、難しいポーズはありません。1時間の中で全身をストレッチし、最後は呼吸法で心と体を整えていきます。

## 木 ディスコダンスフィットネス

スタート 1/14

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。

## 木 ハワイアンフラ(大人クラス)

スタート 1/7

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。ゆった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

スタート 1/7

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)

スタート 1/7

ヴィヴァーテ新体操クラブ代表

**金城 牧子**

対象 4歳~6歳(女の子のみ)  
時間 15:50~16:50  
料金 10回(11,000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)

スタート 1/7

ヴィヴァーテ新体操クラブ代表

**金城 牧子**

対象 小学1年~6年(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。

## 金 やさしいヨガ

スタート 1/8

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 11回(12,100円)

ゆったりとした呼吸に合わせてながら、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 産後ママのバランスボールエクササイズ

スタート 1/8

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

**BARUMI**

対象 産後女性(産後2カ月~)  
時間 10:30~11:30  
料金 11回(14,300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。ストレッチや筋トレ、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。

## 金 バランスボールエクササイズ

体験会 スタート 1/8 1/15

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

**BARUMI**

対象 全年齢(男女問わず)  
時間 12:00~13:00  
料金 10回(13,000円)

バランスボールに座り、音楽に合わせてはむエクササイズです。有酸素運動を中心に、筋力やストレッチを取り入れ、免疫力UP&美BODYを目指します。

## 金 子どもサッカー教室

スタート 1/8

サッカー講師

**西本 竜**

対象 17:00~18:20(小学1年~初心者)  
18:30~20:00(経験者~小学6年)  
時間 11回(13,200円)

初心者クラスは基礎練習を大切にしているクラスです。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 子どもバレエ教室

スタート 1/15

野島友和バレエスタジオ

**野島 友和**

対象 16:00~17:00(3歳~6歳)  
17:00~18:00(小学1年~6年)  
時間 11回(13,200円)

柔軟性を高め、元気がいづまいバレエを楽しみましょう!

## 金 マットピラティス

スタート 1/8

FITマットピラティスインストラクター

**永瀨 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!

## 土 美BODYメイク

体験会 スタート 1/9 1/16

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 9回(10,800円)

美脚・美姿勢になる為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。

## 日 三線教室

体験会 スタート 1/10 1/17

琉球民謡音楽師範

**天久 健次**

対象 全年齢  
時間 11:00~12:00  
料金 10回(11,300円)

※資料代 300円含む  
※三線レンタル 別途  
※初回体験時無料

唄、サンシンの好きな皆さんと一緒に習いましょう。エエ四の読み方、弾き方、持ち方を丁寧に教えますのでご安心ください。

**カルチャー新規 無料体験受付中!**

- ①事前にお電話またはフロントにて受付ください。
- ②定員に達し次第募集を締め切らせていただきます。
- ③新規の方おひとり3講座まで体験可能とさせていただきます。

## 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 1/16, 2/13, 3/13, 3/27  
時間 16:30~17:30  
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**

対象 中学生以上(女性のみ)  
日程 1/16, 2/13, 3/13, 3/27  
時間 15:00~16:00  
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よ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。

○開講中でも途中お申込可能です。途中お申込みの場合、残り回数分の料金となります。 ○受講料とは別に、教材費等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。

那覇・南風原クリーンセンター還元施設  
**環境の杜 ふれあい**

**Tel.098-882-6117**

営業時間 9:00-21:00(最終受付20:30)

〒901-1105 沖縄県南風原町字新川588番地 休館:水曜日 HP: www.kankyo-mori.jp Fax: 098-882-6133