



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

(4月～6月 カルチャースクール)

## 新生涯楽習紹介

3/22(月)  
10時から受付  
スタート♪



### キッズ チアダンス

プロスポーツチーム専属ダンサー

講師：Rio  
日時：火曜 17:30～18:30  
対象：5歳～小学3年生  
料金：全10回(11,000円)



### 簡単ウクレレ教室

ミュージシャン・ウクレレ講師

講師：Marcy  
日時：10:00～11:30  
対象：小学生以上  
料金：全10回(12,000円)



### バドミントン教室

琉球ブルファイツコーチ

木曜 ①9:45～11:15 (大人初心者クラス)  
②11:30～13:00 (大人初中級クラス)  
金曜 ③18:15～19:35 (小学3年以上クラス)  
④19:40～21:00 (中・高校生クラス)  
※料金はクラスにより異なります。チラシ裏をご確認ください。



### バレエ教室

野島友和バレエスタジオ

講師：野島 友和  
日曜：19:30～20:30  
対象：中学生以上  
料金：全10回(12,000円)



## ワンコイン体験会のご案内

500 各講座ワンコイン(500円)で体験できちゃいます!!

月| 4月5日  
ディスコフィットネス & ストレッチ  
定員 18名  
対象 全年齢  
時間 10:30～12:00

月| 4月5日  
キッズリズム & 運動教室  
定員 8名  
対象 3歳～6歳  
時間 15:50～16:50

火| 4月6日  
癒しのアロマヨガ  
～心も体もスッキリ～  
定員 17名  
対象 全年齢(女性のみ)  
時間 10:00～11:00

火| 4月6日  
1才の脳トレ  
～遊びながら知育クラス～  
定員 8名  
対象 満1才児対象  
時間 10:00～10:50

火| 4月6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| 4月6日  
キッズ チアダンス  
定員 10名  
対象 5歳～小学3年生  
時間 17:30～18:30

木| 4月1日  
簡単ウクレレ教室  
定員 15名  
対象 小学生以上  
時間 10:00～11:30

木| 4月1日  
美ボディシェイプ & ストレッチ  
定員 15名  
対象 全年齢(女性のみ)  
時間 10:30～11:30

木| 4月1日  
リラックス・ヨガ  
定員 10名  
対象 中学生以上(男女不問)  
時間 11:00～12:00

木| 4月1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| 4月1日  
キッズフラ  
定員 15名  
対象 5歳～12歳  
時間 17:00～18:00

木| 4月1日  
子ども新体操(幼児)  
定員 12名  
対象 4歳～6歳(女の子)  
時間 15:50～16:50

木| 4月1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| 4月2日  
産後ママの  
バランスボールエクササイズ  
定員 8名  
対象 産後女性  
時間 10:30～11:30

金| 4月2日  
子どもバレエ(幼児)  
定員 20名  
対象 3歳～6歳  
時間 16:00～17:00

金| 4月2日  
子どもバレエ(児童)  
定員 20名  
対象 小学生  
時間 17:00～18:00

土| 4月3日  
美BODYメイク  
定員 15名  
対象 成人(女性のみ)  
時間 12:00～13:00

土| 3月27日 ※料金は330円となります。  
琉球ブルファイツ バドミントン講習会  
①大人初心者クラス(18名) 9:45～11:15  
②大人初中級クラス(18名) 11:30～13:00  
③小学生クラス(24名) 16:00～17:20  
④中高生クラス(24名) 17:30～18:50

日| 4月4日  
三線  
定員 18名  
対象 全年齢  
時間 11:00～12:00

日| 4月4日  
バレエ教室  
定員 20名  
対象 中学生以上  
時間 19:30～20:30

※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。  
※ワンコイン体験会は電話申込可能です。 ※バドミントン講習会は料金が330円となります。  
※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。電話申込不可です。

第55期  
4月～6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

3月22日(月) 10:00よりお申込みスタート!

月 ディスコフィットネス&ストレッチ 体験会 スタート  
4/5 4/12

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 体験会 スタート  
4/5 4/12

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  
4/5

全米ヨガライアンズ公認インストラクター

**Rika**

対象 18歳以上(女性のみ) ※別途ヨガマット1,800円  
時間 19:30~20:45  
料金 11回(12,100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~心も体もスッキリ~ 体験会 スタート  
4/6 4/13

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)

気づきを高め、しなやかな心と体!

火 1才の脳トレ ~遊びながら知育クラス~ 体験会 スタート  
4/6 4/13

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 体験会 スタート  
4/6 4/13

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)

美しい姿勢を保ち、心地よい音楽を楽しみながら心身をリラックス&フレッシュさせましょう!

火 キッズ チアダンス 体験会 スタート  
4/6 4/13

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 5歳~小学3年生  
時間 17:30~18:30  
料金 10回(11,000円)

可愛く! 楽しく! かつこよく! をモットーに、ダンスが初めてでも安心して受講いただけるクラスです! いっしょに楽しみましょう!

火 ピラティスandストレッチ スタート  
4/6

FTP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 10回(11,000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 簡単ウクレレ教室 体験会 スタート  
4/1 4/8

ミュージシャン ウクレレ&ギター講師

**Marcy**

対象 小学生以上  
時間 10:00~11:30  
料金 10回(12,000円)

弾いて歌ってストレス発散! ハワイアンソングの弾き語りの指導がメインです♪慣れてきたら洋楽やPOP' Siにも挑戦していきます。

木 美ボディシェイプ&ストレッチ 体験会 スタート  
4/1 4/8

JAF(A/GF)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) ※別途チューブ代700円  
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 リラックス ヨガ 体験会 スタート  
4/1 4/8

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 10回(12,000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 JWJ DISCO WORLD インストラクター 体験会 スタート  
4/15

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) 体験会 スタート  
4/1 4/8

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 体験会 スタート  
4/1 4/8

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  
4/1 4/8

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 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) 体験会 スタート  
4/1 4/8

ヴィヴァーテ新体操クラブ代表

**金城 牧子**

対象 小学生(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 大人バドミントン教室 (初心者クラス) 体験会 スタート  
3/27 4/1

琉球ブルファイターズ

**新垣 ゆかり**

対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 9:45~11:15  
料金 11回(12,100円)

基本的な技術を基礎から学び、ダブルスのゲームができるようになることを目指すクラスです。未経験の方、大歓迎です!

木 大人バドミントン教室 (初・中級者クラス) 体験会 スタート  
3/27 4/1

琉球ブルファイターズ

**新垣 ゆかり**

対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 11:30~13:00  
料金 11回(12,100円)

基本的に全てのショットを打つことができ、ダブルスのゲームができる方、ダブルスのゲーム上達を目指すクラスです。

金 やさしいヨガ アロマ使用(女性のみ) スタート  
4/16

全米ヨガライアンズ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リフレッシュ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 体験会 スタート  
4/2 4/9

体カメンテナ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 ※バランスボール11回(15,400円) 無料レンタル可

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。

金 子どもバレエ教室 体験会 スタート  
4/2 4/9

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)  
時間 17:00~18:00(小学生)  
料金 11回(13,200円)

柔軟性を高め、元気いっぱ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  
4/9

FTP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!

金 子どもバドミントン教室 (小学生) 体験会 スタート  
3/27 4/2

琉球ブルファイターズ

**祝嶺晴俊 平敷祥子**

対象 小学生(3年生以上)  
時間 18:15~19:35  
料金 12回(13,200円)

ルールや基本的な技術を楽しみながら学びます。未経験の子、大歓迎です!

金 子どもバドミントン教室 (中・高校生) 体験会 スタート  
3/27 4/2

琉球ブルファイターズ

**祝嶺晴俊 平敷祥子**

対象 中学生・高校生  
時間 19:40~21:00  
料金 12回(13,200円)

競技力向上を目的とし、大会で勝つことを目標にするクラスです。

土 美BODYメイク 体験会 スタート  
4/3 4/10

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(12,100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しています。

土 ディスコダンスフィットネス JWJ DISCO WORLD 体験会 スタート  
4/3 4/10

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 16:30~17:30  
料金 11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。開催日:4/24, 5/1, 5/22, 6/5, 6/19

日 三線 体験会 スタート  
4/4 4/11

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 11回(12,400円)

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。

日 バレエ教室 体験会 スタート  
4/4 4/11

野島友和バレエスタジオ

**野島 友和**

対象 中学生以上  
時間 19:30~20:30  
料金 10回(12,000円)

和気あいあいと楽しくバレエしましょう! 未経験者大歓迎です♪

※お申し込みの際には受講料が必要です

○体験会は電話申込可能です。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。  
○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。

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