

# 生涯学習 受講生募集

3月18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 4/1 スタート 4/8  
JWI DISCO WORLD インストラクター  
**三好 雅美**  
対象 成人(男女問わず)  
時間 10:30~12:00  
料金 9回(10,800円)

70~90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 背骨コンディショニング体操

体験会 4/1 スタート 4/8  
背骨コンディショニングパーソナルトレーナー  
**水口 幸子**  
対象 小学生以上(男女可)  
時間 14:00~15:30  
料金 10回(12,000円)

背骨のゆがみを整えるために「緩める体操」、「仙骨枕でセルフ矯正」、「背骨をささえる筋トレ」を行い姿勢とからだの不調を改善します。※別途 解説本1,650円

## 月 リトルチアダンス (4~6歳)

体験会 4/1 スタート 4/15  
元スポーツチーム専属ダンサー  
チアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 4~6歳の女子  
時間 16:00~16:45  
料金 8回(12,000円)

からだを動かすこと、踊ることがだいすきな子!! 元気いっぱい、たのしみましょう!! ※別途ポンポン代1,000円

## 月 アロマ・ナチュラル・YOGA

体験会 4/1 スタート 4/8  
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 10回(12,000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心身のバランスを整えます。※別途アロマ代500円

## 火 癒しのアロマヨガ ~心も体もスッキリ~

体験会 4/2 スタート 4/9  
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(13,200円)

気づきを高め、しなやかな心と体!

## 火 赤ちゃんと一緒にのリフレッシュマヨガ①

体験会 4/2 スタート 4/16  
ヨガインストラクター  
**SHIORI**  
対象 2ヵ月以上のお子様とママ  
時間 10:00~11:00  
料金 10回(12,000円)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんと隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しずつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。

## 火 赤ちゃんと一緒にのリフレッシュマヨガ②

体験会 4/2 スタート 4/16  
ヨガインストラクター  
**SHIORI**  
対象 2ヵ月以上のお子様とママ  
時間 11:30~12:30  
料金 10回(12,000円)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんと隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しずつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。

## 火 ハワイアン・フラ

体験会 4/2 スタート 4/2  
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&リフレッシュさせましょう! ※開講中は1回のみ500円で体験ができます。※2回目以降は都度払い1,500円で受講ができます。

## 火 キッズチアダンス

体験会 4/2 スタート 4/16  
元スポーツチーム専属ダンサー  
チアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 小学1年生~小学4年生の女子  
時間 17:00~18:00  
料金 9回(14,400円)

可愛く!楽しく!かっこよく!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! ※別途ポンポン代1,000円

## 木 美ボディシェイプ & ストレッチ

体験会 4/4 スタート 4/11  
インストラクター  
**仲村 昌代**  
対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 10:30~11:30  
料金 10回(12,000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! ※お子様連れOK、妊婦NG ※お持ちでない方は別途チューブ代700円

## 木 大人バドミントン教室 (初心者クラス)

体験会 4/4 スタート 4/11  
琉球フルファイブ代表  
**西平 工**  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 9:45~11:15  
料金 9回(11,700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! ※当日払可(都度払)1,500円

## 木 大人バドミントン教室 (初級・中級クラス)

体験会 4/4 スタート 4/11  
琉球フルファイブ代表  
**西平 工**  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 11:25~12:55  
料金 9回(11,700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。 ※当日払可(都度払)1,500円

## 木 子ども新体操教室(幼児)

体験会 4/4 スタート 4/4  
ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表  
**金城 牧子**  
対象 4歳~6歳の女子  
時間 16:45~17:45  
料金 10回(12,000円)

楽しみながら、ストレッチや柔軟体操、新体操の道具(ボール、リボン、フープ、ロープ)を使って身体を動かします。バランスのとれた身体づくり、正しい姿勢、体を動かすことの楽しみを覚えることができます。

## 木 子ども新体操教室(児童)

体験会 4/4 スタート 4/4  
ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表  
**金城 牧子**  
対象 小学生の女子  
時間 17:50~18:50  
料金 10回(12,000円)

楽しみながら、ストレッチや柔軟体操、新体操の道具(ボール、リボン、フープ、ロープ)を使って身体を動かします。バランスのとれた身体づくり、正しい姿勢、体を動かすことの楽しみを覚えることができます。

## 木 ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~

体験会 4/4 スタート 4/11  
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 10回(12,000円)

70~90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです! ※保護者同伴なら年齢問わず。

## 金 やさしいヨガ アロマ使用

体験会 4/5 スタート 4/5  
ヨガインストラクター  
**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(12,000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。 ※お子様連れOK、妊婦NG

## 金 子どもバレエ教室(幼児)

体験会 4/5 スタート 4/12  
野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 3歳~6歳  
時間 16:00~17:00  
料金 9回(10,800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 子どもバレエ教室(児童)

体験会 4/5 スタート 4/12  
野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 小学生  
時間 17:00~18:00  
料金 9回(10,800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①

体験会 4/5 スタート 4/5  
FTP マットピラティスインストラクター  
**永淵 悦子**  
対象 全年齢(女性のみ)  
時間 18:30~19:30  
料金 10回(12,000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 マットピラティス②

体験会 4/5 スタート 4/5  
FTP マットピラティスインストラクター  
**永淵 悦子**  
対象 全年齢(女性のみ)  
時間 19:40~20:40  
料金 10回(12,000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 本来の自分を取り戻す! プレス・ボイストレーニング

体験会 4/5 スタート 4/12  
プレス・ボイストレーナー  
**岡村 泰成**  
対象 18歳以上(男女問わず)  
時間 10:30~11:30  
料金 10回(12,000円)

日々のストレスで忘れてしまった“真実の自分”を呼吸法と発声で取り戻し健康と豊かさを掴みましょう!

## 金 リラックスヨガ

体験会 4/5 スタート 4/12  
ヨガインストラクター  
**SUGURU**  
対象 小学生以上(男女可)  
時間 19:30~20:30  
料金 10回(12,000円)

リラックスを目的としたヨガです。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。

## 土 ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~

体験会 4/13, 5/11, 5/18, 5/25, 6/1, 6/8, 6/15, 6/22  
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 17:00~18:00  
料金 1,200円(都度払い)

70~90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです! ※保護者同伴なら年齢問わず。 ※開催日前日までに電話予約が必要です。

## 日 大人からはじめるバレエ

体験会 4/7 スタート 4/14  
野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 中学生以上  
時間 19:00~20:00  
料金 9回(10,800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

- 電話によるお申し込みはできません。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。
- 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。
- 受講料とは別に教材費が必要な講座がございます。表記されている料金は3ヵ月分です。途中入会は受講回数分の料金となります。

### カルチャー入会者特典

#### In Body(体組成計)

測定1回無料

講座期間中に体の筋肉量や脂肪量などが計測できるIn Body測定が1回無料で測定できます。

※測定にはスマホが必要です。

