

第53期
10月～12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

10月12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 11/2 11/2

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 7回(7,700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 11/2 11/2

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 7回(7,700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 10/26 10/26

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 ※別途アロマ
料金 8回(8,800円) オイル代500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 11/17 11/17

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 5回(5,500円)

気づきを高め、しなやかな心と体!

火 1歳の脳トレーニング 体験会 スタート 10/27 11/10

able能力開発教室

EMI

対象 満1歳児対象
時間 10:00~10:50
料金 6回(7,200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 11/17 11/17

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 5回(6,000円)

ステイホーム機関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 子どもパソコン教室 体験会 スタート 10/20 10/20

Kid's ICT Lab代表 Google認定教育者

名嘉 勝人

対象 16:00~16:50(小学1年~2年)
17:00~18:00(小学3年~6年)
料金 8回(12,800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 ピラティスandストレッチ スタート 11/24

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 4回(4,400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 体験会 スタート 11/5 11/5

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)
時間 10:30~11:30 ※別途チューブ代
料金 7回(7,700円) 680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 バランスボール de BEAUTY エクササイズ 体験会 スタート 11/5 11/12

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 全年齢
時間 14:00~15:00
料金 6回(7,200円)

バランスボールに座り、音楽に合わせてはむむエクササイズ(有酸素運動)です。ストレッチや筋力も取り入れ、効率よく脂肪燃焼!美Bodyを目指します。

木 ハワイアンフラ(大人クラス) 体験会 スタート 11/5 11/5

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 7回(7,700円)

初心者の方も大歓迎。基本ステップからゆっ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 11/5 11/5

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 7回(7,700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 11/5 11/5

ヴィアファージュ新体操クラブ代表

金城 牧子

対象 4歳~6歳
時間 15:50~16:50
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 子ども新体操(児童) 体験会 スタート 11/5 11/5

ヴィアファージュ新体操クラブ代表

金城 牧子

対象 小学1年~6年
時間 17:00~18:00
料金 5回(5,500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 11/12 11/12

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 6回(6,600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 11/6 11/6

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 7回(7,700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 11/6 11/6

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
料金 7回(8,400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。

金 子どもサッカー教室 体験会 スタート 11/6 11/6

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)
料金 7回(8,400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 体験会 スタート 10/2 10/9

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)
17:00~18:00(小学1年~6年)
料金 10回(14,000円)

柔軟性を高め、元氣いっぱいバレエを楽しみましょう!

金 マットピラティス 体験会 スタート 11/13 11/13

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 6回(6,600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 10/31 10/31

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 8回(9,600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 10/11 10/18

琉球民謡音楽師範

天久 健次

対象 全年齢
時間 ①11:00~12:00
②19:00~20:00
料金 10回(11,300円)

唄、サンジ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安心ください。

カルチャー入会者特典

①ぬーじぼんぼんニュータイプ100円引きorドリンクバー無料
・施設内食堂にて定食ご注文された方は、上記どちらかの特典をお選びいただけます。

②In Body(体組成計)測定無料
・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。

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 11/7, 12/5
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

対象 中学生以上(女性のみ)
日程 11/7, 12/5
時間 15:00~16:00
料金 1回 1,100円

ゆっ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み可能です。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