



生涯学習受講生募集

6月20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 スタート 7/4

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 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 高貴なタティングレース スタート 7/4

タティングレースクリエイター

仲村 春香

対象 中学生以上
時間 13:00~14:30 ※別途
料金 8回(12,000円) シャトル・カギ針付

16世紀中世ヨーロッパ貴婦人の嗜みタティングレース。基礎を丁寧に指導します。進み方に個人差が出やすいのでそれぞれのペースに合わせて指導します。

月 アロマ・ナチュラル・YOGA 体験会 スタート 7/4 7/11

全米ヨガ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
料金 9回(9,900円) アロマ代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 7/5 7/12

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 11回(12,100円)

気づきを高め、しなやかな心と体!

火 ハワイアン・フラ 体験会 スタート 7/5 7/12

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 11回(13,200円)

美しい姿勢を保ち、心地い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 7/5 7/12

スポーツチーム専用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 17:00~18:00
料金 11回(12,100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!

火 美BODYメイク 体験会 スタート 7/5 7/12

MIND BODY OKINAWA 代表

佐久川 正之

対象 成人(女性のみ)
時間 19:30~20:30
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。

木 美ボディシェイプ&ストレッチ 体験会 スタート 7/7 7/14

JAF(A)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 ハワイアンフラ(大人クラス) 体験会 スタート 7/7 7/14

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 15:15~16:30
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 子ども新体操(幼児) スタート 7/7

ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表

金城 牧子

対象 4~6歳(女の子のみ)
時間 16:45~17:45
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) スタート 7/7

ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表

金城 牧子

対象 小学生(女の子のみ)
時間 17:50~18:50
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 ディスコダンスフィットネス 体験会 スタート 7/14 7/21

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)

70~90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!

木 大人バドミントン(初心者クラス) 体験会 スタート 7/7 7/14

琉球フルアーツ代表

西平 工

対象 18歳以上(大学生以上)
時間 9:45~11:15
料金 9回(9,900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(初・中級クラス) 体験会 スタート 7/7 7/14

琉球フルアーツ代表

西平 工

対象 18歳以上(大学生以上)
時間 11:30~13:00
料金 9回(9,900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)) 体験会 スタート 7/1 7/8

全米ヨガ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 子どもバレエ教室(幼児) 体験会 スタート 7/1 7/8

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 10回(12,000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 スタート 7/1 7/8

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 10回(12,000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 スタート 7/1

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 18:20~19:20
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 マットピラティス② スタート 7/1

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 19:30~20:30
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!

日 大人からはじめるバレエ 体験会 スタート 7/3 7/10

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 11回(13,200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!

カルチャー入会者特典

①ぬーじほんぽんニュータイプ100円引きorドリンクバー無料
・施設内食堂にて定食をご注文された方は、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。

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)
時間 16:00~17:00
料金 1回 1,100円(都度支払)
日程 7月16日、7月23日、8月6日、8月20日、9月3日、9月17日、

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!
※事前にお申し込みください
※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

- 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。
- 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。体験会は前日まで事前に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ございます。表記されている料金は3か月分です。途中入会は日割り計算となります。

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
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川588番地 休館:水曜日
Tel.098-882-6117
営業時間 9:00~21:00 (水曜定休日)
HP: www.kankyo-mori.jp Fax: 098-882-6133