

### 大人バレエ

バレエ講師  
松本 寿子

スタート 4/1

月 11:15~12:15 8,800円(8回)

|対象| 大人 女性・男性

初心者、ダイエットしたい方、シニアだけ始めたい方、子連れOK!お気軽にお問い合わせください。

### ハワイアンフラ

ハワイアンフラ  
インストラクター  
キティ・レオナ・ヘナヘ浦添

スタート 4/1

月 13:00~14:00 8,800円(8回)

|持参| スカート

ハワイアンミュージックに癒やされながら、身も心も健康になりませんか?

### クラフトバンド教室

一般社団法人クラフトバンド  
エコロジー協会認定准教授  
竹田 弘子

スタート 4/15

月 13:00~14:30 6,600円(6回)

|持参| ボンド、洗濯ばさみ、メジャー、ハサミ

※教材費別途・500円(作品により変わります)  
紙やバンドでかごやバッグを作ります。レベルに合わせて作品を作るので初心者でも大丈夫です。

### はじめての三線

琉球古典音楽  
安富祖流絃舞会師範  
入富西 諭

スタート 4/1

月 17:00~18:00 8,800円(8回)

|対象| 女性・男性 |持参| 三線

初心者の方でも大丈夫!一緒に楽しみながら学びましょう。

### マットピラティス

FTPマットピラティス  
インストラクター  
永淵 悦子

火 スタート 4/2  
金 スタート 4/5

火 10:00~11:00 12,100円(11回)  
金 10:00~11:00 12,100円(11回)

「骨盤・背骨・肩甲骨」とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、「コア」を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイなカラダを作りましょう!!

### 骨盤ヨガ

ヨガインストラクター  
MIKA

スタート 4/2

火 10:00~11:00 12,100円(11回)

|対象| 女性

女性限定!正しい姿勢を覚え骨盤と骨盤底筋を鍛え、腰痛、尿漏れ、下半身引締め予防効果!

### 親子ベビーフラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

スタート 4/2  
2人目のお子様は500円×回数

火 11:15~12:15 12,100円(11回)

|対象| 3歳~6歳 |持参| スカート

基礎コース!初心者向けのレッスンになります。フラダンスの基本から親子で一緒に楽しく踊れます。

### 混元太極拳(初心者クラス)

太極拳講師  
山之内 サダ子

スタート 4/2

火 18:45~19:45 10,450円(11回)

|対象| 男性・女性 ※経験者可

はじめての方必見!基本からゆっくり学べます。

### SALSATION® サルセッション NEW

SALSATION  
インストラクター  
RINA

スタート 4/9

火 19:00~20:00 11,000円(10回)

|対象| 大人 男女 |持参| シューズ

幅広い音楽ジャンルに合わせて楽しく踊ります。フィットネスにダンススタイルをミックスさせた新しいフィットネスを体験しませんか。

### フラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

スタート 4/2

火 20:00~21:00 12,100円(11回)

|持参| スカート

初心者の方大歓迎!フラダンスの基本から楽しく踊れます!

### ベブースイミング

(公財)日本スポーツ  
協会水泳指導員  
澤田 智恵子

水 スタート 4/3  
金 スタート 4/5

水 9:45~10:30 16,200円(12回)  
金 9:45~10:30 16,200円(12回)

|対象| 生後5ヶ月~3歳未満(妊娠していない方)

|持参| スイミングパンツ・キャップ

発育・発達の良い乳幼児に水中での運動を通してスキンシップ!水に対する恐怖心をなくし水泳への興味を高めます!

### やさしいフラダンス NEW

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

水 4/3  
スタート 4/10

水 10:00~11:00 11,000円(10回)

|対象| 60代~ 女性・男性 |持参| スカート

若さど美容の維持、健康増進を目的に楽しく踊りましょう。楽しく踊りながら体力アップ!

### ズンバ

ZUMBA  
インストラクター  
吉田 博美

スタート 4/3

水 11:00~12:00 12,100円(11回)

|対象| 大人 女性・男性 |持参| シューズ

ラテンフィットネス、エキサイティングで楽しいズンバでたっぷり汗を流してみませんか。

### 子供バレエ

野島友和バレエ  
スタジオ主宰  
野島 友和

スタート 4/3

開講日・受講料金につきましては次月号にてご案内します。

### ディスコワールド

JWI DISCO WORLD  
インストラクター  
東 夏子

スタート 4/3

水 19:00~20:00 9,900円(9回)

|対象| 大人 女性・男性 |持参| シューズ

ディスコサウンドと定番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。サウンドにのせながら自然に身体を動かしましょう!

新規申込 5%OFF  
NEW 3月18日~24日まで  
新規入会者は5%オフです。

### ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD  
インストラクター  
東 夏子

スタート 4/3

水 20:15~21:15 9,900円(9回)

|持参| シューズ

前半は曲に合わせて身体を動かすディスコワールド、後半はピラティスをボクシングの要素を取り入れたピロキシング。ストレッチボールを使った姿勢調整まで行うエクササイズ満載の内容です。

### 混元太極拳

太極拳講師  
山之内 サダ子

スタート 4/4

水 10:00~11:30 12,100円(11回)

|持参| シューズ

初心者クラス  
水 11:45~12:45 10,450円(11回)

|対象| 男性・女性

混元太極拳の特徴である太極棒を使い気血の流れをよくします!

### スローヨガ

ヨガインストラクター  
MIKA

スタート 4/4

水 10:00~11:00 12,100円(11回)

|対象| 女性

正しい姿勢とインナーマッスルを意識し無理なく気持ちよく体を動かし健康体質に!

### 三線教室

琉球民謡音楽協会師範  
天久 健次

スタート 4/4

水 11:30~12:30 12,100円(11回)  
木 19:00~20:00 12,100円(11回)

|持参| 三線(レンタル有1回¥500)要予約

これから三線を始めたい方、もっと三線を上達させたい方大歓迎!手取り足取り丁寧に指導していきます。

### リセットピラティス

FTPマットピラティス  
インストラクター  
池宮城 弘美

水 3/28  
スタート 4/4

木 13:00~14:00 12,100円(11回)

硬くなった筋肉・動き辛い関節を筋膜リリースとストレッチでリセット!ピラティスで内側から引締め!

### はじめてのウクレレ

ウクレレ講師  
大森 仁

スタート 4/11

水 15:00~16:00 11,000円(10回)  
木 16:00~17:00 11,000円(10回)

|対象| 男性・女性

|持参| ウクレレ(無料レンタル有/要予約)

幅広い世代に人気のウクレレを楽しみながら学べます!

### 子供運動教室

JCCAキッズコア  
コンディショニングスペシャリスト  
澤田 智恵子

スタート 4/4

木 15:30~16:30 10,450円(11回)

|対象| 4歳~6歳

コアキッズ体操を取り入れ、子供たちの健全な発達を促します。子供たちが元気に楽しく身体を動かすプログラムです。

### フラメンコ(子供クラス)

フラメンコ講師  
下里 友紀乃

スタート 4/11

木 17:00~18:00 9,500円(10回)

|対象| 小学生 |持参| 室内用シューズ・スカート

しなやかな手の動き、ステップ等丁寧にレッスンしていきます!楽しく学んで元気いっぱい踊りましょう!

### プリザートフラワーアレンジメント

花倶楽部スタジオ  
LaLa主宰  
新垣 晋美子

スタート 4/5

金 13:30~15:00 6,600円(6回)

|持参| エプロン・作品を持ち帰る袋

※教材費別途・1回3,000円  
季節にあったアレンジを行います。花の他にリボンや実の等も使い豪華に仕上げます。花器の他にスワッグやガーランドもできます。

### 親子フラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

スタート 4/5  
2人目のお子様は500円×回数

金 16:00~17:00 12,100円(11回)

|対象| 4歳~小3 |持参| スカート

親子で習うフラダンス!親子でフラガールになりませんか?

### キッズフラダンス

マナフラトレーナー  
金城 すえ美

スタート 4/5  
2人目のお子様は500円×回数

金 17:15~18:15 12,100円(11回)

|対象| 小学校高学年 |持参| スカート

フラダンスの基本から楽しく踊れます!

### 初級の日常英会話 NEW

英会話講師  
ジェリー・ソーロー

スタート 4/12

金 18:00~19:00 9,500円(10回)

|対象| 中学生・高校生・大人

持参| 筆記用具

ネイティブティーチャーによるレッスンで本格的な英会話が学べます。みんなで、ウェルカムランチになりませんか!!

### はじめてのリラックスヨガ&骨盤調整

全米ヨガアライアンス  
RYT200  
桑山 幸子

スタート 4/5

金 19:30~20:30 12,100円(11回)

|対象| 女性

はじめての方向け。リラックスヨガと骨盤調整を毎週交互に行います。心も体もリラックスしていただけるようなプログラムです。体が硬くても大丈夫です。

### 大人のためのバレエ

ヒゴバレエスタジオ  
肥後 晴之

スタート 4/5

金 20:00~21:00 12,100円(11回)

|対象| 大人(保護者同伴の中高生可)

|持参| くつ下

バレエできれいになりませんか?バレエはすべての踊りの基本です。初めての方、経験のある方、現在も続けている方、楽しくバレエを続けてみませんか。