

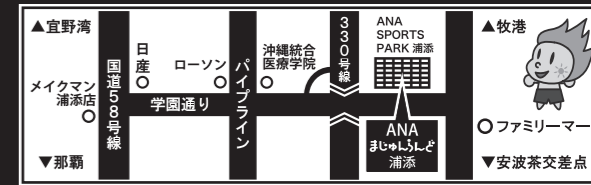
まじゅんらんど カルチャースクール

講座案内

新規申込受付 3月16日月曜日から
お電話にて ご予約承ります。 お支払期限 3月31日火曜日

開講期間中、随時申込可能!
●代行受付は行っておりません。(ただし、定員に限りがございます。)
●受講料とは別に教材費が必要な講座があります。
●申込が少人数の場合は開講できない場合があります。

浦添市温水プール ANA SPORTS PARK 浦添内
ANA まじゅんらんど 浦添
営業時間 9:00~21:30 ☎098-942-4101



浦添市仲間 1-13-1 (ANA SPORTS PARK 浦添内)

1 大人バレエ

バレエ講師 和田 悠可 講座開始日 4/6

月 20:00~21:15 12,000円(全8回)

対象 女性

バレエの基本動作を学びながら柔軟性、筋力を高めていきます。踊る楽しさを感じ、美しい姿勢と健康的な身体を目指しましょう!初心者、学生さんからシニアの方まで大歓迎です。

2 身体ほぐし代謝アップヨガ

ヨガインストラクター SHIORI 講座開始日 4/7

火 19:30~20:45 15,000円(全10回)

対象 女性

初めに体を少しずつほぐしてからヨガのポーズに入っていきます。ヨガで自律神経を整えて、更に少しずつ筋力アップ・代謝アップを目指していきます。最後はクールダウンでしっかりストレッチをし、帰ってぐっすり眠れるようにしていきます。初心者の方、上級者の方、どんな方でもご参加できます。

3 歩き方リセット術

FITNESS&BODYCARE Ryu-ki 代表 森 美智代 講座開始日 4/7

火 11:00~12:00 15,000円(全10回)

持参 動きやすい服装・汗拭きタオル

『10年後も動ける身体ほぐさないですか?』ストレッチ&エクササイズで体の歪みを整え、姿勢や歩き方が変わり、年齢を重ねても衰えない、思わず歩きたくなくなるような健康的な身体を手に入れませんか♪運動が苦手な方も大歓迎!

4 フラダンス

マナフラトレーナー 金城 すえ美 講座開始日 4/7

火 20:00~21:00 15,000円(全10回)

持参 スカート

初めてでも安心♪心が躍るフラダンス体験!ハワイの風を感じながら、ゆったりと踊るフラダンスと一緒に始めてみませんか?初心者でも安心!やさしく丁寧に基礎から教えます。

5 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 永瀨 悦子 講座開始日 4/7

火 10:00~11:00 15,000円(全10回)

対象 女性

『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!

6 赤ちゃんと一緒にリフレッシュママヨガ

ヨガインストラクター SHIORI 講座開始日 4/1

水 9:30~10:45 15,000円(全10回)

対象 産後2ヶ月以上のママと赤ちゃん

持参 パスタオル or おくるみ

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引締め、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。

7 心のストレッチヨガ

成瀬 絵里 体験会 3/4 講座開始日 4/1

水 11:30~12:30 15,000円(全10回)

対象 心と体を労りたい方

持参 飲み物・タオル

“頑張らない、比べない、自信を大切に出来る時間”心と身体の緊張を優しくほぐしゆるめていくストレッチヨガです。ヨガ初心者でもOKです♪

8 子供バレエ

野島友和バレエスタジオ 野島 友和 講座開始日 4/1

水 16:00~16:50 15,000円(全10回)

対象 幼児(4才~6才)

忍耐力や集中力、また体幹も鍛えられるので美しい姿勢も身につけられます。元気一杯バレエを楽しみましょう♪

9 子供バレエ

野島友和バレエスタジオ 野島 友和 講座開始日 4/1

水 17:00~18:00 15,000円(全10回)

対象 小学校低学年

忍耐力や集中力、また体幹も鍛えられるので美しい姿勢も身につけられます。元気一杯バレエを楽しみましょう♪

10 KIDS DANCE (中級クラス)

KENNY' 講座開始日 4/1

水 18:00~19:00 15,000円(全10回)

対象 小学生~

持参 室内シューズ

頑張らずに楽しむをモットーにピラティス&ヨガ(呼吸法)を取入れた基礎運動で全身ストレッチ。体幹を鍛え代謝も体力もアップ!毎回新しいSTEPを数種類学び振付に加え繰返しレッスンするので難しい動きもすぐに上達!レベルアップ!

11 大人エクササイズ

KENNY' 講座開始日 4/1

水 19:10~21:10 15,000円(全10回)

対象 年齢制限なし

持参 シューズ

頑張らずに楽しむをモットーにピラティス&ヨガ(呼吸法)を取入れた基礎運動で全身ストレッチ。体幹を鍛え代謝も体力もアップ!毎回新しいSTEPを数種類学び振付に加え繰返しレッスンするので難しい動きもすぐに上達!レベルアップ!

12 ディスコワールド

JWI DISCO WORLD 東 夏子 講座開始日 4/1

水 19:00~20:00 15,000円(全10回)

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て楽しみましょう!

13 ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD 東 夏子 講座開始日 4/1

水 20:15~21:15 15,000円(全10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、後半はピラティスとボクシングの要素を取り入れたピロキシング。ストレッチポ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。

14 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ

FTP マットピラティスインストラクター 池宮城 弘美 講座開始日 4/2

木 12:00~13:00 15,000円(全10回)

対象 女性

ストレッチポールで身体の緊張を取り、姿勢を整え骨盤・股関節のケア・インナーマッスルの強化!!

15 しなやかボディピラティス

FTP マットピラティスインストラクター 池宮城 弘美 講座開始日 4/2

木 13:15~14:15 15,000円(全10回)

対象 女性

持参 タオル・飲み物

ピラティスの要素を取入れながら、フォームローラーで全身をほぐし、コリの改善、柔軟性の向上。深い呼吸で内側から引締め筋力の向上!※妊婦、骨粗鬆症の方は受講をお控えください。

16 KIDS DANCE (初級入門)

KENNY' 講座開始日 4/2

木 17:45~18:45 15,000円(全10回)

対象 小学生~

持参 シューズ

初めてのHIPHOPダンスはリズムアップから学び基本STEP&フリースタイルまで明るく楽しくレッスンしていきます。元気一杯の子供達の個性を取り入れた振付やチームワークも見所です!(月一保護者参観日有)

17 HIPHOP (オープンクラス)

KENNY' 講座開始日 4/2

木 19:00~20:00 15,000円(全10回)

対象 年齢制限なし

持参 シューズ

HIPHOP オープンクラスは年齢制限のない経験者向けのレッスンになります。いつでも自由に参加できるのでレベルアップにはお勧めのクラスになります。

18 キックボクササイズ

フィットネスインストラクター 本村 あゆみ 講座開始日 4/2

木 19:00~20:00 15,000円(全10回)

持参 シューズ・お水・タオル

キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー燃焼効果抜群のエクササイズです。

19 アクティブヨガ

フィットネスインストラクター 本村 あゆみ 講座開始日 4/2

木 20:15~21:15 15,000円(全10回)

持参 シューズ・お水・タオル

関節をしなやかにストレッチすることで姿勢を支える筋力を安定させ『立つ』『座る』『歩く』の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくヨガレッスンです。

20 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 永瀨 悦子 講座開始日 4/3

金 10:00~11:00 15,000円(全10回)

対象 女性

『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!

21 楽しく踊るフラメンコ!

フラメンコ講師 下里 友紀乃 講座開始日 4/3

金 19:30~20:30 15,000円(全10回)

持参 室内シューズ・フレアスカート

フラメンコ、全く初めての方、大歓迎です!基礎からゆっくり楽しくレッスンしていきます♪自然としなやかさも身につきます。

22 ZUMBA®

フィットネスインストラクター 本村 あゆみ 講座開始日 4/4

土 19:00~20:00 15,000円(全10回)

持参 シューズ・お水・タオル

ラテンを始め世界中の音楽に合わせて全身運動を行うダンスエクササイズです。音楽を楽しんでいるうちに、脂肪燃焼してシェイプアップしちゃいます。初めての方もマイペースで運動できるのでお気軽に参加ください。

23 初級楊式太極拳

太極拳講師 辻田 登美子 講座開始日 4/5

日 9:00~10:00 15,000円(全10回)

対象 初心者70才まで、経験者74才まで

足腰を鍛えて、転倒防止と一緒に楽しく始めましょう。

2026年 1回体験実施

※初めての方には、有料で1回のみ体験講座もお試しいただけます。
※通常より回数が少ない為、無理なくご参加いただけます。
※お電話でもご予約可能です。