

健康 受講料 14,300円 全14回

13 ～美しく引き締める～
マットピラティス

ゆっくりとした動きと呼吸法で体幹部の筋肉を刺激し、美しい姿勢へと整えていきます。インナーマッスルや骨盤底筋を意識し使うので、肩こり、腰痛、膝痛の改善や尿漏れ予防改善が期待できます。代謝も上がり全身のシェイプアップにも効果的です。

講師 宮城 弘子
(マットピラティスアドバンスインストラクター)

教材費 100円 (初回講座日に徴収)
準備品 タオル・動きやすい恰好 (素足になります)

曜日	受講時間	定員	開講日
月	19:00～20:00	20名	12/6

健康 受講料 14,300円 全14回

14 ゆくい心 Yoga

目を閉じて、深呼吸して自らの心と身体を心地よくゆくらせて…。肩の力を抜いてはあ～と脱力、お腹丹田や足腰に力を戻して中心を感じて。上は軽く、下は重たく上虚下実を目指しましょう。

講師 仲地 久子
(日本総合ヨガ普及協会認定インストラクター)

教材費 なし
準備品 タオル・動きやすい格好

曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00～11:15	12名	12/1

健康 受講料 4,600円 全2回

15 足もみで命薬さびら
～心と体のチェック!～

第2の心臓と言われる私達の足には、身体の臓器、器官の健康状態を映し出す鏡「反射区」というものがあります。この反射区を刺激し本来、人が持つ『自然治癒力・免疫力』を高め、病気を予防することが出来る健康法です。

講師 呉屋 愛子 (国際石メソッドスクール認定初級養成講座講師)

教材費 1,000円・軽装 (短パン) フェイスタオル・お水

講師 石 蕾 (Way-Zenメディテーション研修講師)

教材費 500円 (初回のみ)
準備品 動きやすい服装

曜日	受講時間	定員	開講日
木	19:00～20:15	15名	12/9

健康 受講料 14,300円 全14回

16 ゆるりヨガ

ゆるりとやさしいポーズを中心に、ヨガで体を動かしましょう。ヨガは、ココロとカラダのセルフケア。深呼吸をしやすいように、ストレッチポールを使った動きもとあります。男女年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。

講師 植木 花子 (全米ヨガアライアンスインストラクター)

教材費 なし
準備品 動きやすい服装・タオル・飲み物

曜日	受講時間	定員	開講日
木	19:00～20:15	15名	12/9

健康 受講料 14,300円 全14回

17 キッズフラダンス

基本のステップからゆっくり始めます。笑顔で、みんなで楽しく踊りましょう!

講師 宮城 さつき
(Mahalo Hula Studio フラインストラクター)

教材費 なし
準備品 スカート・Tシャツ

対象年齢 4歳～12歳

曜日	受講時間	定員	開講日
木	18:00～19:00	15名	12/9

健康 受講料 14,300円 全14回

18 ハワイアンフラ

ハワイの気候、風土によく似たこの沖縄でフラを楽しみましょう! 基本のステップからゆっくり始めるので、初心者の方も大歓迎です。

講師 宮城 さつき
(Mahalo Hula Studio フラインストラクター)

教材費 なし
準備品 スカート・Tシャツ

曜日	受講時間	定員	開講日
木	19:30～21:00	20名	12/9

健康 受講料 14,300円 全12回

19 バランスボールとボール
de ボディメンテナンス

バランスボールとストレッチボールを使って、骨盤回りをほぐし骨盤調整しながらコアトレーニングからストレッチまで体をメンテナンスしていきましょう。

講師 橋本 紅音
(エアリアルヨガインストラクター)

教材費 なし
準備品 タオル、水、動きやすい服装、※チャックやマジックテープなど布に引っかかりやすい服は避けてください。

曜日	受講時間	定員	開講日
金	11:00～12:00	10名	12/3

健康 受講料 14,300円 全14回

20 Let's
チャーガンじゅう!!

健康的に痩せたい方、姿勢改善したい方などみんなで楽しく効果的な筋トレ、栄養指導を通して、チャーガンじゅう (健康) を手に入れましょう!

講師 田中 信吾 (パーソナルトレーナー)

教材費 なし
準備品 タオル、シューズ、飲み物、動きやすい服装

曜日	受講時間	定員	開講日
金	18:00～19:00	10名	12/3

健康 受講料 6,600円 全6回

21 心身とも健康になる瞑想

講座日 12/7, 12/14, 12/21, 12/28, 1/11, 1/18
自然回帰への道を意味する独自の瞑想! 姿勢のこだわりなく、誰でも簡単にできます。コロナ時期こそ、宇宙のエネルギーを利用しながら体から心まで元気になります。

講師 石 蕾 (Way-Zenメディテーション研修講師)

教材費 500円 (初回のみ)
準備品 動きやすい服装

場所 Way-Zen 恩納荘園 (恩納村名嘉真1765-13)

曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00～11:30	15名	12/7

健康 受講料 14,300円 全14回

22 ストリートダンス
(HIP HOP)

なび一塾を卒業して先生として戻ってきました! 体の動かし方から丁寧に教えます! 初心者の方大歓迎です!一緒にダンスの楽しさを共有しましょう!

講師 Yumeka(Loosy)

教材費 なし
準備品 運動靴、タオル、飲み物

対象年齢 小学生以上

曜日	受講時間	定員	開講日
水	19:00～20:15	15名	12/1

音楽 受講料 14,300円 全14回

23 大人のキーボード

楽譜が読めなくても、ピアノに触れるのが初めてでも大丈夫。あなたの心に残っている大好きな曲をレッスンの目標にしてみませんか! 基礎からしっかり教えます。

講師 末吉 智恵美 (恩納ピアノ教室 講師)

教材費 2,200円 (楽譜)
準備品 キーボード (無い方は注文可能。要相談)

曜日	受講時間	定員	開講日
金	中級クラス 10:00～11:15 初級クラス 11:15～12:15	各10名	12/10

音楽 受講料 14,300円 全14回

24 ギター教室 (初級)

『自分の好きな曲をギターで弾いてみたい!』そんな貴方、経験者も初心者も譜面が読めなくても大丈夫! まずは、簡単なコードから皆で楽しく音を出してみよう!!

講師 宮田 まこと (ミュージシャン)

教材費 100円 (コピー代)
準備品 ギター

曜日	受講時間	定員	開講日
月	14:00～15:00	6名	12/6

音楽 受講料 8,300円 全8回

25 ボイストレーニング講座

講座日 12/6, 12/20, 1/17, 1/31, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28
歌がうまくなりたい! 声を出すのが好き! 音痴を治したい! そんなあなたにピッタリ! 民謡、演歌、ロック、ジャズ、ポップスまで幅広くジャンルを問わず、楽しみながら正しい声の出し方や歌の基本を学べる講座です。

講師 石川 真也 (ボイストレーナー)

教材費 コピー代 500円
準備品 タオル・飲み物

曜日	受講時間	定員	開講日
月	19:00～20:00	15名	12/6

音楽 受講料 14,300円 全14回

26 癒やしの
ハワイアンウクレレ

癒やしの音楽、ハワイアンソング。4弦の可愛いウクレレの音色に乗せて歌うハワイアンソングは、リラックス効果大!! 楽器が初めてでも大丈夫!! 一緒にハワイアンしましょう!

講師 島袋 亜也子

教材費 200円程度 (コピー代)
準備品 ウクレレ (レンタル可) 筆記用具

曜日	受講時間	定員	開講日
火	継続クラス 10:00～11:30 初心者クラス 11:45～13:00	各15名	12/7

音楽 受講料 14,300円 全14回

27 ハッピーウクレレ (初級)

ハワイの伝統楽器ウクレレ。小さなウクレレで思い出のあの曲、この曲と一緒に弾いて歌いましょう! まずはハッピーパースデーから!

講師 島袋 亜也子

教材費 1,500円 (テキスト代)
準備品 ウクレレ (レンタル可能)、筆記用具

曜日	受講時間	定員	開講日
火	14:00～15:00	15名	12/7

語学・スキル 受講料 14,300円 全14回

28 やさしい韓国語 初級クラス

初心者からもう一度基礎から学びたい方。韓国語の文字 (ハングル) の読み方から、簡単な会話まで楽しく学習してみませんか。

講師 伊芸 久美子

教材費 2,310円 (テキスト代)
準備品 筆記用具・ノート

曜日	受講時間	定員	開講日
月	18:00～19:00	15名	12/6

スポーツ 受講料 14,300円 全10回

29 ゴルフレッスン

講座日 12/7・14・21・28, 1/4・11・18・25, 2/1・8
実際にゴルフ場を利用したのショートゲームレッスンです。基本的な打ち方から、さまざまなライからの応用まで。スキルUPを目指しましょう!

講師 外間 朝金 (USGTFティーチングプロ)

場所 高原ゴルフクラブ (うるま市石川東線1406-29)

教材費 1回 500円 (保険料)
準備品 クラブ一式

曜日	受講時間	定員	開講日
火	19:00～20:30	8名	12/6

スポーツ 受講料 14,300円 全8回

30 はじめてのSUP
& カヤック教室

講座日 12/12, 12/19, 1/9, 1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/13
初心者向けの安心・安全で丁寧なレクチャーが好評のカヤック&SUPのレッスンです。綺麗な海で運動不足解消や心身のリラックスにも最適。沖縄らしい海辺の健康的なライフスタイルを手に入れましょう!

講師 古賀 新 (アースシップ沖縄)

教材費 初回時に10,800円 (保険・機材・装備一式)
準備品 濡れてもいい服装、タオル、着替え
年齢制限 20～60歳 (マリナー同意書要記入)

曜日	受講時間	定員	開講日
日	14:00～15:30	10名	12/12

手工芸 受講料 16,500円 全14回

31 洋裁

世界に1つだけのオリジナルかりゆしウェアを作ってみませんか? 着物から洋服へリフォーム、古着を甦らせる指導を丁寧に教えます。

講師 山城 輝江 (手作り工房パステル)

教材費 生地代 500円～ (作品により異なる)
準備品 ミシン・洋裁セット (はさみ、物差しなど)

曜日	受講時間	定員	開講日
月	10:00～12:00	20名	12/6

手工芸 受講料 14,300円 全10回

32 エコクラフトバックと
月桃バック

講座日 12/13, 12/20, 12/27, 1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/21, 2/28
環境にやさしいクラフトテープと野山に自生する月桃でバックを作ってみませんか。月桃のバックは軽く、インテリアとしてもお出かけ用としても楽しめます。講座ではピーチや買い物にも使える実用的なものも作ります。あなただけの素敵な一品物を作ってみませんか。

講師 豊里 リエ

教材費 1作品につき、1000円程度 (作品により異なる)
準備品 ハサミ、ボンド

曜日	受講時間	定員	開講日
月	午前クラス 10:00～12:00 午後クラス 13:30～15:30	各15名	12/13

手工芸 受講料 14,300円 全10回

33 レザークラフト
(革細工)

講座日 12/1, 12/8, 12/15, 12/22, 1/5, 1/12, 1/19, 2/2, 2/9, 2/16
自分だけのオンリーワンを自分で作ってみましょう。財布、携帯ケース、手帳カバーなど、自分の好みで彩色して作品を仕上げます。家族、友人へのプレゼントにも最適です。はじめは小銭入れ (財布) から始めます。

講師 山内 芳江 (レザー工房よえし)

教材費 初回 4000円 (作品により異なる)
準備品 古新聞、ナイロン筆 (大・中・小)

曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00～12:00	15名	12/1

手工芸 受講料 14,300円 全14回

34 光を描く水彩画

透明水彩技法による明るい色彩表現で、静物や花の色彩、風景の遠近法など、描き方を学びます。

講師 知念 秀幸
(沖縄・絵画・版画・グラフィックデザイン)

教材費 初回のみ 500円 (作画資料代)
準備品 水彩画用具一式 (セット注文可能) ※要相談

曜日	受講時間	定員	開講日
水	18:00～20:00	6名	12/1

手工芸 受講料 7,200円 全7回

35 ソーイングを
はじめよう

講座日 12/9, 12/16, 12/23, 1/6, 2/3, 2/17, 2/24
好きな服、作ってみたいものを自分で作ってみませんか。初心者でも苦手で、それぞれのペースでゆっくりと作っていきます。まずは縫いやすいものからスタートします。

講師 八幡 マキコ

教材費 初回 200円～ (作品により異なる)
準備品 ミシン、洋裁道具、作りたい作品の型紙

曜日	受講時間	定員	開講日
木	午前クラス 9:30～12:00 午後クラス 13:00～15:30	各10名	12/9

手工芸 受講料 14,300円 全8回

36 フラワー
アレンジメント

講座日 12/9, 12/16, 12/23, 1/6, 1/20, 2/3, 2/10, 2/17
花のある生活を楽しみませんか? 季節の花に癒されながら、アレンジメント、ブーケ (花束) の基礎を学びます。花からパワーをもらいましょう。

講師 桑江 いずみ

教材費 1回あたり 2000円 (花代) / 初回のみ: 1,000円
準備品 ハサミ・ゴミ袋・ふきん・持ち帰り用袋

曜日	受講時間	定員	開講日
木	11:00～12:30	10名	12/9

手工芸 受講料 14,300円 全8回

37 陶芸教室

講座日 12/3, 12/10, 12/17, 12/24, 1/7, 1/21, 1/28, 2/4
お皿からシーサーまであなたが求める作品を作ってみませんか! 手びねり、ろくろを使って、まずは小さな作品から初めてみましょう!

講師 大下 勝弘 (ウーマクワサー)

教材費 粘土1キロ 1,000円 (作品ごとに購入) ※ガス代別途あり
準備品 汚れてもいい恰好・エプロン・ハンドタオル

曜日	受講時間	定員	開講日
金	14:00～15:30	5名	12/3