

スポーツ教室

水泳初心者(クロール)

水慣れからクロールまでマスターすることを目的に、初心者を対象に行います。

第3期 募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/7~12/23
 第4期 募集期間 12/7~12/22 (実施期間) 1/6~3/30
 時間 13:00~14:00 (曜日/回数) 月曜日/全8回
 場所 25mプール 受講料 **¥5,000**
 対象・定員 成人10名 税込

水泳~平泳ぎ習得~

特殊なブイをりょうして、楽に泳げる指導を行います。

募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/7~12/23
 時間 14:30~15:30 (曜日/回数) 月曜日/全8回
 場所 25mプール 受講料 **¥5,000**
 対象・定員 成人10名 税込

水泳~バタフライ習得~

25M以上泳げる方対象に、バタフライを泳げるようになることを目標に実施します。

募集期間 12/7~12/22 (実施期間) 1/6~3/30
 時間 14:30~15:30 (曜日/回数) 月曜日/全8回
 場所 25mプール 受講料 **¥5,000**
 対象・定員 成人10名 税込

夜間マラソン

おきなわマラソン攻略法!レベルに応じて指導します。

第1期 募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/7~11/1
 第2期 募集期間 12/7~12/22 (実施期間) 1/17~2/7
 時間 19:00~21:00 (曜日/回数) 月・金曜日/全7回
 場所 タピック県総 受講料 **¥4,000**
 対象・定員 成人30名 税込

ミズスポーツ塾(幼児)

運動の楽しさを体感し、苦手を克服することで出来るようになる喜びを体験してもらうことが目標です。

募集期間 11/23~12/8 (実施期間) 12/14~12/15
 時間 10:00~11:00 (曜日/回数) 土・日曜日/全2回
 場所 サブアリーナ 受講料 **¥2,000**
 対象・定員 幼児15名 税込

ミズスポーツ塾(小学生)

運動の楽しさを体感し、苦手を克服することで出来るようになる喜びを体験してもらうことが目標です。

募集期間 11/23~12/8 (実施期間) 12/14~12/15
 時間 11:15~12:15 (曜日/回数) 土・日曜日/全2回
 場所 サブアリーナ 受講料 **¥2,000**
 対象・定員 小学生15名 税込

教室名	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第3期 はじめてのキッズテニス1 水曜	10/2~11/21	15:00~16:00	水曜日/7回	レクドーム	幼児~小1/10名	¥3,500(保険料込)	9/14~9/29
第4期 はじめてのキッズテニス1 水曜	11/27~1/29	15:00~16:00	水曜日/7回	レクドーム	幼児~小1/10名	¥3,500(保険料込)	11/2~11/17
第5期 はじめてのキッズテニス1 水曜	2/5~3/25	15:00~16:00	水曜日/7回	レクドーム	幼児~小1/10名	¥3,500(保険料込)	1/11~1/26
第3期 はじめてのキッズテニス1 木曜	10/3~11/21	15:00~16:00	木曜日/7回	レクドーム	幼児~小1/10名	¥3,500(保険料込)	9/14~9/29
第4期 はじめてのキッズテニス1 木曜	11/28~1/30	15:00~16:00	木曜日/7回	レクドーム	幼児~小1/10名	¥3,500(保険料込)	11/2~11/17
第5期 はじめてのキッズテニス1 木曜	2/6~3/26	15:00~16:00	木曜日/7回	レクドーム	幼児~小1/10名	¥3,500(保険料込)	1/11~1/26
第3期 はじめてのキッズテニス2 水曜	10/2~11/21	16:00~17:00	水曜日/7回	レクドーム	小1~小4/10名	¥3,500(保険料込)	9/14~9/29
第4期 はじめてのキッズテニス2 水曜	11/27~1/29	16:00~17:00	水曜日/7回	レクドーム	小1~小4/10名	¥3,500(保険料込)	11/2~11/17
第5期 はじめてのキッズテニス2 水曜	2/5~3/25	16:00~17:00	水曜日/7回	レクドーム	小1~小4/10名	¥3,500(保険料込)	1/11~1/26
第3期 はじめてのキッズテニス2 木曜	10/3~11/21	16:00~17:00	木曜日/7回	レクドーム	小1~小4/10名	¥3,500(保険料込)	9/14~9/29
第4期 はじめてのキッズテニス2 木曜	11/28~1/30	16:00~17:00	木曜日/7回	レクドーム	小1~小4/10名	¥3,500(保険料込)	11/2~11/17
第5期 はじめてのキッズテニス2 木曜	2/6~3/26	16:00~17:00	木曜日/7回	レクドーム	小1~小4/10名	¥3,500(保険料込)	1/11~1/26
教室名	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第3期 はじめてのテニス 木曜午前	10/3~11/21	9:30~11:00	木曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000(保険料込)	9/14~9/29
第4期 はじめてのテニス 木曜午前	11/28~1/30	9:30~11:00	木曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000(保険料込)	11/2~11/17
第5期 はじめてのテニス 木曜午前	2/6~3/26	9:30~11:00	木曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000(保険料込)	1/11~1/26
第2期 はじめてのテニス 水曜夜間	10/2~11/20	19:10~20:40	水曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000(保険料込)	9/14~9/29
第3期 はじめてのテニス 水曜夜間	11/27~1/29	19:10~20:40	水曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000(保険料込)	11/2~11/17
第4期 はじめてのテニス 水曜夜間	2/5~3/25	19:10~20:40	水曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000(保険料込)	1/11~1/26

文化教室

キッズ英会話

英語の歌やカードを使って、まずは楽しく英語にふれましょう♪

第2期 **キッズ英会話 3・4歳** 第2期 **キッズ英会話 5・6歳** 第2期 **キッズ英会話 7・8歳**
 募集期間 9/14~9/29 募集期間 9/14~9/29 募集期間 9/14~9/29
 実施期間 10/2~2/26 実施期間 10/2~2/26 実施期間 10/2~2/26
 時間 15:00~16:00 時間 16:00~17:00 時間 17:00~18:00
 曜日/回数 水曜日/全18回 曜日/回数 水曜日/全18回 曜日/回数 水曜日/全18回
 場所 郷土館 場所 郷土館 場所 郷土館
 対象・定員 3・4歳10名 対象・定員 5・6歳10名 対象・定員 7・8歳10名
受講料 各クラス ¥10,000

はじめてのクラフトバンド

はじめての方でも作れる、クラフトバンドを使ったバッグや小物を作ります。

第2期 **四つだみバック**
 募集期間 12/7~12/22 (実施期間) 1/29~2/5
 ※抽選会 1/10(金) 9:00
 時間 9:30~12:30 (曜日/回数) 水曜日/全2回
 場所 管理事務所1階 受講料 **¥1,500**
 対象・定員 成人15名 税込

中級クラフトバンド

クラフトバンドを使ったバッグや小物を作ります。

第3期 **蓋付おかし入籠** 第4期 **四つだみトートバッグ**
 募集期間 9/14~9/29 募集期間 1/11~1/26
 ※抽選会 10/18(金) 9:00 ※抽選会 2/14(金) 9:00
 実施期間 11/6~11/20 (実施期間) 3/4~3/18
 曜日/回数 水曜日/全3回 (時間) 9:30~12:30
 場所 管理事務所1階 受講料 **¥1,500**
 対象・定員 各日程 成人15名 各クラス 税込

大人の英会話

会話を楽しみながら、英語を学ぼう!

第2期 **英会話教室**
 募集期間 9/14~9/29 (場所) 郷土館
 実施期間 10/4~3/6
 時間 11:00~12:00
 曜日/回数 金曜日/全18回 受講料 **¥10,000**
 対象・定員 成人10名 税込

多肉植物アレンジメント

ブクッとかわいい多肉植物をアレンジメントします。

第3期 募集期間 11/2~11/17 (実施期間) 11/30
 第4期 募集期間 1/11~1/26 (実施期間) 2/11
 時間 10:00~12:00
 曜日/回数 土曜・火曜/各1回
 場所 第3期 タビック県総本部室 第4期 観球場第2会議室
 対象・定員 成人20名 受講料 **¥2,500**
 税込

カービング

ナイフ1本で、石鹸や果物・野菜に草花などの華やかで繊細な彫刻を施します。

第3期 募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/7~12/23
 第4期 募集期間 12/7~12/22 (実施期間) 1/10~3/23
 時間 10:00~12:00
 曜日/回数 第3期 月曜/全10回 第4期 月・金曜/全10回
 場所 郷土館
 対象・定員 成人20名 受講料 **¥3,500**
 税込

プリザーブドフラワーアレンジメント

第3期 綿縄を使ったアレンジメント!

募集期間 11/23~12/8
 実施期間 12/14
 時間 10:00~12:00
 曜日/回数 土曜日
 場所 郷土館 紅型室
 対象・定員 成人20名 受講料 **¥2,500**
 税込

eco ラップ作り

地球にやさしいエコラップを手作りしませんか!?

募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/24
 時間 10:00~12:00 (日数/回数) 木曜日
 場所 郷土館 紅型室 受講料 **¥2,500**
 対象・定員 成人20名 税込

健康教室

午前ヨガ

体が硬くても、大丈夫! シンプルヨーガで心と体を整えていきます。

募集期間 12/7~12/22
 実施期間 1/9~3/26
 時間 11:00~12:30 (日数/回数)
 場所 サブアリーナ 木曜日/全10回
 対象・定員 成人20名 受講料 **¥5,000**
 税込

夜間ピラティス

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹(core)、筋肉の柔軟性と強さを鍛え、血流の改善、心身の緊張をほぐし、ダイエット効果も期待できます。

第2期 募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/9~1/8
 時間 19:00~20:30
 日数/回数 水曜日/全10回
 場所 タビック県総ひやごんスタジアム 会議室
 対象・定員 成人20名 受講料 **¥5,000**
 税込

夜間ヨガ

体の歪み偏りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を正し、ケガの予防や美容に役立ちます。

第4期 募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/10~12/26
 曜日/回数 木曜日/全10回
 時間 19:00~21:00
 場所 サブアリーナ 受講料 **¥5,000**
 税込

ズンバ

ズンバは主にラテンの音楽や世界各国のリズムにのせて、楽しく続けられるダンスフィットネスエクササイズです。初めての方でも楽しく参加できます!

第1期 募集期間 9/14~9/29 (実施期間) 10/7~12/9
 第2期 募集期間 12/7~12/22 (実施期間) 1/6~3/2
 時間 19:30~21:00 (場所) タビック県総 受講料 **¥4,000**
 曜日/回数 月曜日/全8回 ひやごんスタジアム 会議室
 対象・定員 成人15名 税込

朝ヨーガ

朝日を浴びながら、心と体を整えます。

募集期間 随時募集(講師へ連絡)
 実施期間 第2・4日曜日
 時間 朝6時~7時 シーズン別時間変動あり
 対象・定員 10名程度
 場所 多目的広場 受講料 **¥1,500/1回**
 税込