



こどもスイミング



社交ダンス

もっともっと 毎日を楽しみたい!

入会金 無料!

受講生募集



フラメンコ

2024年度 第2期

8月▶11月



琉球手まり

受付スタート 2024年 **7月3日** 水~

受付 [月~土] 9:00~21:00 [日] 9:00~17:00



ウクレレ



詩吟

早期お申込み特典!! 通常講座 **2,000円引き!!** *特別講座は除く

期間 7/3水~7/30火まで

新設講座

- 心ウキウキ歌声レッスン
 - キッズK-Popダンス
 - はじめてのクラシックバレエ
- タラソセンター 宜野座&ペアーレ コラボ
- Forマタニティ プールでカラダを動かそう!

リニューアル

- 歌声エイジングケア (脳活エクササイズ付)
- キラキラ☆バトントワリング
- 赤ちゃんハッピーリトミック

トレーニングルーム/プール

月会員:トレーニング3,500円/プール3,000円/併用4,500円
 ビジター 1回チケット450円ほかお得な回数券あり!

トレーニングルーム
 月~金/9:30~22:00 土/9:30~20:30 日/9:00~17:00
 *ビジター利用は月~土12:00~ 室内シューズ、運動しやすい服装

温水プール (15m×5コース)
 月~金/20:30~22:00 月・水/15:30~17:00
 木/14:00~15:30 日/9:00~17:00
 小学生以下250円 プール用泳帽、スイミングキャップ着用

私たちは、心と体の健康づくりの拠点として、「出会い」「学び」「喜び」の生涯学習を提供します!

Peare 沖縄文化健康センター
OKINAWA TAPIC ペアーレ沖縄・タピック

〒904-2151 沖縄県沖縄市松本1丁目8番1号

お申込み お問合せ **098-934-6111**

駐車場完備

ペアーレ facebook公開中



厚生労働大臣認定健康増進施設 [HP] <http://peare-okinawa.com> [メール] info@peare-okinawa.com 詳細はこちら



美容・健康

美しく引き締める〜ピラティス

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



マットピラティスアドバンスインストラクター
健康運動指導士
宮城 弘子

ピラティスは身体に無理な負担をかけず、呼吸をコントロールしながら体の中心(コア:体幹部)の筋肉を強化します。精神の安定やボディバランスの改善、シェイプアップにも効果的です。柔軟性・便秘解消・脂肪燃焼(特に腸まわり)などに効果が期待できます。

●水 ●10:00~11:00 ●20人 A
●木 ●19:15~20:15 ●25人 B
●土 ●10:00~11:00 ●20人 C

バレトン〜ニューヨークで大ブレイクのエクササイズ!

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



バレトンインストラクター
健康運動指導士
宮城 弘子

バレトンとは、バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングを融合したエクササイズ! ゆっくりとした簡単な全身運動で代謝を上げ、バランスの良いしなやかな体づくりを行います。痩せにくくなったと感じている方、運動が苦手な方へぜひオススメです!

●木 ●21:00~22:00 ●25人 A

ゆがみを整える〜修正ヨガ

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



yogaブドーコキ
幸嘉 秀也

ヨガのポーズだけでなく、日々の生活で立つヨガ哲学の考え方や具体的な実践方法、健康になる身体の使い方、食事、呼吸の方法を提唱した総合的なヨガです。

●月 ●18:30~19:45 ●25人 A
●木 ●19:45~21:00 ●25人 B

肩こり・腰痛エクササイズ

● 18,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



健康運動指導士
かこい 隆

肩こり・腰痛に効果的なストレッチや筋トレを行い、さらに体幹トレーニングで内側から引き締めていきます。(教室は和室)

●木 ●13:20~14:20 ●8人 A

特別 レッスン 気軽に! マッサージ&ストレッチ 正しい姿勢・肩甲骨運動

● 1,000円/1回講座(20分)



健康運動指導士
かこい 隆

パーソナルストレッチ、マッサージ、マシントレーニングを行います。

※スケジュールを講師とご調整ください
※当日の持ち物をご利用いただけます



体験会 初心者限定!初めてのジムマシントレーニング

● 500円(体成分測定込み) ※ジム入会特典あり

● ペアートレーニングスタッフ

● A7/31(水)、B8/31(土)、C9/30(月)、D10/31(木)、E11/30(土)

● 各11:00~12:00 ●各5人

ジムのマシントレーニングに興味がある! やってみたい!...でも使い方が分からない!...これから運動を始めた方必見! 正しいマシンの使い方、フォーム、目的に合わせてトレーニング方法を指導します。



植物香ヨガHEAL

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



yoga healer
仲地 久子

純粋なるエッセンスと共に手や足のセルフケアをしたり、ゆっくと呼吸を深め「私」と繋がれ、心、感情、身体をほぐすことを、あるがままの自分に治癒力高めて共に健やかにHEALしていきましょう。

●月 ●10:15~11:30 ●12人 A
●木 ●10:30~11:45 ●12人 B

【教材費】1,000円

気功健康法

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



みろく代表
岩本 智恵美

気を楽しみ、体の気血の流れを感じながら、自分の健康を、免疫力を高めて、自分で守る身体作りをしていきましょう!

●月 ●14:00~15:30 ●25人 A

ダンスでシェイプアップ

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



みろく代表
岩本 智恵美

エアロビクスの基本動作をアレンジし、ラテンなどを取り入れ、楽しい音楽に合わせて脂肪を燃焼します。

●火 ●19:30~21:00 ●25人 A

健康体操

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



健康体操インストラクター
ヨガインストラクター
大田 寿美子

年齢を問わず、楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操、そしてヨガを行います。

●水 ●14:00~15:30 ●30人 A



空手入門

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



沖縄空手道協会会員
新城 昌子

スポーツが高手な方、足腰を鍛えたい方、それぞれの目的・体力に合わせて指導いたします。生涯愛護を目指して頑張ってください!

●水 ●16:00~18:00 ●25人 A

【教材費】空手着(希望者)9,000円~



太極拳

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



(公社)日本武術太極拳連盟公認日教有指導員
神村 政江

静と動を繰り返す動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。

●日 ●9:30~11:00 ●25人 A



自強術

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



公益社団法人自強術普及会 指導員
辻野 康子

自分の身体を自分で押したり、引いたり、叩いたり、その体操の動作は的確にツボに当たる。これが「自強術」。毎日15分で生活習慣病などの万病を自分で治す体操です。

●金 ●10:00~11:30 ●25人 A

教材あり(希望者のみ)

骨盤ヨガ エクササイズ

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体通**



骨盤ヨガインストラクター
元ダンスニールランドダンサー
MIKA

骨盤は体幹の土台です。無理のないエクササイズで骨盤を中心にバランスのとれた体づくりを行い、骨盤底筋を鍛えます。きれいな姿勢になり、腰痛や生理痛が楽になったり全身シェイプアップにもつながります。また、産後で悩んでいる方、産後の骨盤調整、妊活中の方すべての年代の女性におすすめいたします。ゆっくりとした呼吸で行うので自律神経も整います。※女性のための習事となります

●水 ●11:40~12:40 ●15人 A

らくらく・フィットネス

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



骨盤ヨガインストラクター
元ダンスニールランドダンサー
MIKA

4つのテーマで動きます。
①全身のコンディショニング ②スロトレで脂肪分解
③有酸素運動で脂肪燃焼 ④リラクゼーション

●木 ●12:15~13:30 ●30人 A

はじめてのZUMBA GOLD

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



ZUMBAパーソナル1 インストラクター
ZUMBA GOLD インストラクター
YOU

ラテン系と世界の音楽に合わせて陽気に♪どなたでも楽しめるよう、ゆっくりめのステップから始めます! 踊ることでも心臓機能を向上させ全身の脂肪バランスを整えましょう!

●木 ●13:30~14:30 ●20人 A



ストリートダンス

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



ダンサー・ダンス指導員
幸地 キーシャンドウ 真希

ダンスをやってみたくはったけど機会がなかった中高生や大人の皆さん、ぜひ一緒に踊りましょう! 楽しく踊って、動ける体、カッコいいダンス身につけちゃいましょう!
※対象:中学生から大人まで

●木 ●18:20~19:20 ●20人 A

K-Popダンス

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



コレオグラファー
Dai

ストレッチ、基礎ステップ、振付の流れでレッスンを進めていきます。ダンサーとして地域のイベント等に出演、将来的には大きなステージでの活躍を目指して一緒に頑張りたい方!!

※対象:中学生以上

●水 ●19:00~20:10 ●20人 A

ラテンDANCE

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



ラテンダンスインストラクター
ANDREA

ラテンダンスのバチャータ、サルサ、メレンゲ、レゲトンを中心に基礎ステップから指導。普段意識していない体の部分を刺激しながら、エキゾチックなラテン音楽に合わせてダンス! スペイン語でダンスリードするので簡単なスペイン語もおぼえCHAO!!(笑)

※対象:中学生以上

●金 ●19:30~20:45 ●15人 A

ディスコワールド&体メンテ

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体通**



JMI DISCO WORLD
インストラクター
奥間 優子

懐かしいディスコサウンドと定番ステップでダンスエクササイズを楽しんだら、ストレッチやセルフマッサージで体をほぐします!

●火 ●12:00~13:15 ●20人 A



楽しむフラメンコ

● 22,000円/14回講座(4カ月) **体見通**



(入門レベル2)
ペーニャフラメンカ ラス・セラナス主宰
上地 正江(MASAE)

ダイエット・体力・筋力UPにフラメンコを始めてみませんか? 美しい姿勢は肩こり・腰痛の改善に役立ちます。

●土 ●13:15~14:15 ●10人 A



社交ダンス

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進をはかります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならぬエチケットを勉強します。

(上級・中級)
沖縄県社交ダンス教師協会会員
長浜 京子

上級 土 10:00~12:00 35人 A
中級 木 16:00~18:00 35人 B

(初級)
沖縄県社交ダンス教師協会会員
神山 克博

土 18:30~20:30 35人 C
【教材費】ダンスシューズ10,000円〜 随講時に注文承り



フラダンス

22,000円/14回講座(4か月) 体見速

優雅で楽しいハワイの踊りフラダンス。明るいハワイアン音楽に合わせて一緒に踊りませんか。初心者の方も大歓迎です。

レイロケラニ フラスタジオ
炬花 かおり

火 10:00~11:30 35人 A

アロハ カマアイナ フラスタジオ
宮城 富貴子

金 12:00~13:30 25人 B

フラワーウ ナーマモレイナーアラ
比嘉 早苗

日 10:00~11:30 25人 C

プール

水中ウォーキングとスイム

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
我如古 有政

水の特性を活かして、泳法指導はもちろん、腰痛・膝痛・肩こりに効果のある水中ウォーキングや体操を行い、さらに水中運動で筋力アップと代謝アップでダイエット効果もあり、生活習慣病予防にも役立ちます。

火 9:30~11:00 25人 A



初・中級者スイミング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
我如古 有政

全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり腰痛を治したい方など必要な箇所を鍛えます。希望者はビデオカメラで泳ぎを撮って、その場で泳ぎの指導もいたします。親睦会もあり、楽しい雰囲気です。

木 18:40~19:50 20人 A

おトク情報!! プール講座へお申込みされた方に限り、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。ぜひ、ご利用ください。

アクアビクス

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
渡慶次 裕子

音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方等に最適です。なんととっても楽しくできるのがポイントです。
※女性のみの募集となります

水 19:00~20:00 30人 A
金 11:30~12:30 30人 B

ハッピースイミング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
渡慶次 裕子

水中ウォーキング、水中トレスをはじめ、呼吸法を中心にラップした泳ぎを目指します。

月 13:30~15:00 25人 A

初心者スイミング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
池田 愛弓

泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きにならしましょう。

火 13:15~14:45 20人 A
土 9:30~11:00 20人 B



さわやかスイミング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
池田 愛弓

ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫! 各種泳法、休憩のない泳ぎ方を指導いたします。

金 13:30~15:00 20人 A

レディスイミング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
池田 愛弓

水とふれあひながら、ストレスを解消し、美容・健康をつくりたい。今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種水泳法から指導いたします。
※女性のみの募集となります

月 9:30~11:00 20人 A

やさしい水中運動

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
池田 愛弓

体に負担のかからない水の中の運動、水中歩行で腰痛、膝痛予防の健康づくりをしませんか。
※水質のために顔を水につけます

木 11:30~13:00 20人 A

アクアde全身運動

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
宮城 弘子

腰・膝へ負担の少ない水中ウォーキング、深い呼吸とともに水の流れる整えるアイチ体操(太極拳的ストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより、有酸素運動の効果を得られます。運動初心者や体力をつけたい方などに最適です。顔を水につけないので、水が苦手な方でも楽しく運動ができます。
※女性のみの募集となります

火 11:30~12:45 25人 A

ゆったりウォーク水中ストレッチ運動

22,000円/14回講座(4か月) 体見速

水泳指導員
宮城 弘子

水の中では関節への負担が少なく、日頃、動かしにくい部位(関節や筋肉)を刺激することで、気持ち良くストレッチ&筋トレが行えます。ゆったりとウォーキングすることで、呼吸が整い、血圧も安定へと導いてくれます。運動初心者や体力をつけたい方、病後のリハビリをされた方、身体の不調(腰痛・膝痛・肩こり等)でお悩みの方、水中で楽しく健康づくりをしませんか! (顔は水につけませんので安心ください)
※女性のみの募集となります

月 11:30~12:30 25人 A

ウキ!ウキ!水中ウォーキング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

水泳指導員
宮城 弘子

腰痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作を取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力をつけたい方、楽しく健康づくりをしませんか! ※Bクラスは女性のみの募集となります

火 15:15~16:15 25人 A
土 13:30~14:30 25人 B



ミチ子式健康水中ウォーキング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速カ

日本体育施設協会水泳指導管理士
友利 美智子

体力の維持向上を目指したい方へ、呼吸法を取り入れた水中運動です。運動不足で硬くなりしがちな体をほぐし、長く持久力をつけていきます。水中ウォーキング、ストレッチ体操は毎日カリキュラムで行います。
※女性のみの募集となります

土 18:30~20:00 20人 A

(中・高・短大生)今からでも遅くない!初級スイミング

22,000円/14回講座(4か月) 体見速

健康運動実践指導者
青木 裕平

泳ぎたいけど中学・高校生からだとなかなか水泳を始められない、けど泳いでみたい! 少しでも泳げるようになりたい! という学生のための講座です。全く泳げなくても大丈夫! 一歩踏み出してみよう!

金 19:15~20:15 10人 A

※当施設は15mプールです
※対象:中学生・高校生以上(大人も可)



特別レッスン 30分パーソナル・スイミング

2,000円/1回講座 (プールフリータイム1回券付き) 事前予約可

健康運動実践指導者
青木 裕平

初心者からキレイな泳ぎを目指す方まで! あなたの要望にお応えする、30分間の完全個人指導です。
※プール講座・フリータイムを一緒に受講してください。希望時間をご相談ください
※事前予約になりますので、スケジュールの空き状況をご確認ください
※当施設は15mプールです

センター外 海水プールで初心者スイミング

22,000円/14回講座(4か月)

健康運動実践指導者
青木 裕平

キレイに泳いでみたい! 水泳を始めてみたい! そんな初心者のための講座です。海水でミネラルチャージ&リラックスしながら、楽しく気持ちよく初めてみませんか?

火 13:00~14:00 10人 A

場所:タビックランセンター宮野座
(世界屋村字宮野1817番地)
※施設使用料1日ごとに200円



センター外スポーツ

ゴルフ

22,000円/14回講座(4か月) 見速

USGTF所属ティーチングプロ
赤嶺 典男

初心者からアベレージゴルファーまで、年齢やレベルに合わせたカリキュラム(グリップ、アドレス、スイングの基本)を計14回に分けて行います。

水 10:00~12:00 20人 A
金 10:00~12:00 20人 B

【教材費】①打席代150円+1球5円(税別)、②200球1,150円(税込)③300球1,400円(税込) どちらかお選び下さい。
場所:北谷スポーツセンター内ゴルフレンジ



テニス初心者講座

18,000円/4か月 ※何回でも受講できます 見速

北谷スポーツセンター
テニスコート

グリップの握り方からゲームを楽しめるまで、コーチがやさしく指導します。各曜日ごとに特設コートが設定されていますので、ご自分の都合に合わせて程度でも受講できます。詳しくはお問い合わせください。

※制限なし

【教材費】施設使用料・ボール代:14,000円

場所:北谷スポーツセンター内テニスコート
※途中入講の場合でも、教材費は減額となります。また、「受講料保証制度」をご利用の場合も、教材費は減額できません



沖縄文化

※三線初心者の方はマークのクラスから選んでください。

琉球古典音楽

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見**
 沖縄人の魂である歌三線を心から楽しく学べるように基礎から丁寧に手ほどきします
 【教材費】必要に応じてプリント(工四等)1枚10円~50円

(上級)
 琉球古典音楽野村流保存会師範
 琉球音楽協会教員
池原 三教子
 土 10:00~12:00 40人 A

(中級レベル3)
 野村流音楽協会師範
高江洲 昌市
 土 18:30~20:30 25人 B

(中級レベル2)
 野村流音楽協会会員
吉満 楓立
 日 9:30~11:30 25人 C

(中級レベル1)
 琉球古典音楽野村流保存会師範
与儀 美津江
 火 10:00~12:00 30人 D

琉球民謡

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見**

琉球音楽協会専任
徳原 清文
 歌の意味・歌員の意味等、工工四を見ながら三線の演奏指導いたします。
 (初級レベルでも工工四が読める経験者クラスです)

中級木 10:00~12:00 30人 A
 中級金 13:30~15:30 30人 B
 初級V45 火 18:30~20:30 30人 C
 初級V23 月 16:00~18:00 30人 D

【教材費】必要に応じてプリント(工工四等)1枚10円~50円



くるみの三線教室

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見**

野村流音楽協会師範
 琉球民謡保存会教員
糸数 くるみ

三線に合ったことのない方向性、基礎から丁寧に指導いたします。楽しみのある曲や最近流行りの曲まで楽しみながら習得できるようになります。

レベル1 水 13:30~15:30 20人 A
 レベル2 土 16:00~18:00 25人 B
 レベル3 土 13:30~15:30 25人 C

【教材費】必要に応じてプリント(工工四等)1枚10円



民謡カラオケ

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達 力**

琉球民謡協会会長
神谷 幸一
 初めての方や歌に自信のない方でもカラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。

月 16:00~18:00 36人 A
 火 13:30~15:30 36人 B

【教材費】約150円



琉球舞踊

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

宗家舞踊名本流舞踊の会師範
比嘉 さつき
 沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を基礎から学び古来まで楽しく指導します。

初級 月 19:00~20:30 20人 A
 中級 火 10:00~12:00 20人 B

【教材費】けいこ着・帯(指定)12,000円(新規の方のみ)

沖縄民謡

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達 力**

日本フォークダンス連盟公認1級指導者
仲本 興真
 健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の民謡の語り、みんなでお楽しみる集団踊りの学習を行います。

中級 月 9:30~11:30 40人 A
 初・中級 水 9:30~11:30 40人 B



おきなわ結舞踊

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達 力**

初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸術の島・結(ゆい)の琉球舞踊から新たな舞い文化を発見します。

(初級)
 おきなわ結舞踊認定指導員
比嘉 信子
 初級 火 13:30~15:30 25人 A

はじめての琉球笛

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

琉球古典音楽野村流音楽協会教員
中野 夢
 笛の出し方から丁寧に学んでいきます。初めてでも大丈夫。どこにでも持ち運べる琉球笛で、馴染みのある民謡から古典音楽まで一緒に楽しい音色を奏しましょう。

金 13:30~15:00 15人 A

【教材費】資料代500円
 琉球笛(C調子)
 ※希望者は講師より購入(要予約)
<https://www.youtube.com/channel/UCPz14eG25en8M10071w>



琉球手まり~母から娘そして孫へ~

● 12,800円 / 8回講座(4カ月) **見 達**

琉球手まり講師 **高良 涼子**
 琉球手まりは「十三まり(まり)」とも呼ばれ、十三歳になった際のお祝い(幸せな結婚生活が送れますように)と願いを込めて、母親が作ったとされています。親の記憶が優しく、和みと癒しがあります。贈り物としても喜ばれますよ。

金 10:00~12:00 10人 A

【教材費】約1,300円(初回のみ)



※車庫に駐車できる場合がありますので、ご確認ください

紅型染

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

伝統工芸士
安里 和雄
 初歩の紅型で家庭でもできるもの、趣味で楽しめるものを指導いたします。

月 10:00~12:00 30人 A

【教材費】約13,500円

教養

日本舞踊

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

石原流師範
若柳 寿江美
 楽しみやすい歌謡曲から端唄・小唄まで、どなたでも日本舞踊が楽しく踊れるよう指導いたします。

火 14:00~16:00 35人 A

【教材費】手拭い1,000円(希望者)

新日本舞踊

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

藤山流会主
藤山 翔梧
 なじみのある歌謡曲や演歌で舞踊新舞踊は、リズムと歌詞に合わせて踊りもできる健康的な習い事です。経験は問いません。初心者大歓迎です。

木 14:00~15:30 20人 A

【教材費】扇子 約2,500円

草道(専心池坊)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

草道専心池坊 正教授
玉城 智月
 四季折々の花々の美しさやよさを味わいながら、花のある生活をしませんか。専心池坊の現代花「自然花」「自由花」など、基礎基本から学んでいきます。

水 10:00~12:00 20人 A

【教材費】花代1回1,200円

草道(小原流)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達 力**

小原流家元専門教授
嘉手刈 泉華
 基本花型から、盛花、挿花や自由装束へと学んでいきます。

土 18:30~20:30 30人 A

【教材費】花代1回 約1,000円

草道(草月流)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達 力**

のぼりかひの生花教室
澤城 芳都
 いけ手の自由な思いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか? 個性を尊重した生花が草月です。

火 18:30~20:30 30人 A

【教材費】花代1回 約1,100円



茶道(表千家流)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達 力**

忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょうか。初心者の方にも分かりやすく親切に指導いたします。(教室は和室)

表千家教授
石川 宗周
 水 10:00~12:00 25人 A

表千家教授
高良 宗月
 土 13:30~15:30 25人 B

【教材費】茶菓子代4,900円(350円×14回)、
 (新規の方)備古用品一式7,000円



フラワーデザイン

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

全技連マスター
 1級フラワー装飾技能士
東江 栄子

お花を楽しみたい方からお仕事にしたい方まで、基礎をしっかりと学び、多くのスタイルをアレンジする事で技術を会得します。季節の行事花にちょっとしたスパイスを入れ、生花・プリザーブドフラワーなどを使用して、実用的レッスンをを行います。ご希望により3級フラワー装飾技能士の資格取得もできます。

木 18:30~20:30 30人 A

土 10:00~12:00 30人 B

【教材費】材料費等(1ヶ月)約5,000円

フラワーデザイン&いけばな(小原流)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) **見 達**

レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

西洋のフラワーデザイン・日本伝統文化いけばな・両方の技法を同時に学んでみませんか! 希望者は資格や免許も取れます。フラワーデザインのみのみでもOKです。

水 19:00~21:00 30人 A

【教材費】1日1,000円~2,000円以内

着物着付け

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



全国きもの指導者協会
寿正徳文化教室主宰
唐沢 正恵

“きものを美しく、らくに着る”着付けのコツを紹介します。四季それぞれのきものと帯、小物など調和の美しさを楽しみ、装います。ガリキュラムをマスターしながらきものに親しみ、心を豊かにしてみませんか？(教室は和室)

●火 ●10:00~12:00 ●20人 A



全国きもの指導者協会
権文化教室主宰
吉長 まゆみ

楽にキレイに着物が着たい。体型を生かし着崩れにくい着付けを楽しんで学びましょう。(教室は和室)

●木 ●18:30~20:30 ●20人 B
●金 ●13:30~15:30 ●20人 C

【教材費】テキスト代200円、その他開講時に説明



書道

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説 力



茅原書芸会顧問
上地 燦舟

月間誌書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めませんか！

●火 ●10:00~12:00 ●30人 A
●水 ●13:30~15:30 ●30人 B

【教材費】お手本代4,200円



かな書道

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



かな書道研究会理事
渡慶次 喜代美

かな書道の魅力は“線の美しさ”です。一本の線の引き方から字形、用筆法をわかりやすく分類して単体から連続体まで指導いたします。

●月 ●13:30~15:30 ●30人 A

【教材費】お手本代500円、筆(必須)1,500円



ペン習字

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



徳川日本習字教室梅島支部支部長
中石 ひで子

ひらがな・楷書を基本に行書・草書・年賀状の書き方を指導いたします。(希望者は(財)日本習字認定や文科省後援の書写検定も可)

●月 ●10:00~12:00 ●30人 A
●水 ●10:00~12:00 ●30人 B
●木 ●10:00~12:00 ●30人 C
●木 ●18:30~20:30 ●30人 D

【教材費】お手本代1,300円



戸塚刺しゅう

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



戸塚刺繍研究会3組
島袋 ミツ子

各国、布と糸のある所に刺しゅうは必ずあると言われる。ヨーロッパ刺しゅう等を日本の風土に合わせ、独特の立体感や色彩感を生み出します。1針1針の手仕事を楽しみましょう。色彩の取り合わせも豊かになります。(教室は和室)

●月 ●10:00~12:00 ●25人 A

【教材費】1作品1,000円~3,000円(初心者用)



和裁

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



(社)日本和裁士会会員
和子和裁教室
比嘉 昭子

男物単衣長着、女物単衣長着ユカタ又はウール、長襦袢、帯、子供服一つ身四つ身等指導いたします。

●水 ●10:00~12:00 ●25人 A

【教材費】約10,000円

布あそび~バッグと小物

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



ものづくり講師
石川 順子

お気に入りの布地や着物の帯などで、バッグや小物作りを楽しみます。

●月 ●13:30~15:30 ●10人 A
●土 ●13:30~15:30 ●10人 B

【教材費】資料コピー代ほか材料、手芸用品代など



洋裁

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説

自分だけのオリジナル作品作り。基礎から洋裁上級まで学べます。ダンスに響いている和・洋装もリメイクしてみませんか。子供服も作れますよ。

●木 ●13:30~15:30 ●25人 A
●木 ●16:00~18:00 ●25人 B

●土 ●18:30~20:30 ●25人 C

【教材費】テキスト2,550円、教材維持費500円、作品により教材費は異なります



鮫島清美のステンドグラス教室

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



沖縄ステンドグラス取締役会長
日本ステンドグラス協会認定講師
鮫島 清美

ステンドグラス初級~中級の講座です。製図から制作(ガラスカット・半田付け)、仕上げまでご自分の希望する作品作りを指導いたします。



●木 ●14:00~16:00 ●15人 A

【教材費】1作品2,700円~

はじめてのワンストロークトールペイント

● 12,800円/8回講座(4カ月) 見 説

ワンストローク認定講師 **KATSUMI**

平筆に2色の絵具をつけて、一筆で描ける画期的な技法。絵の苦手な方でもサクッと描けるスピードが魅力です。絵はもちろん、コップ、バッグなど身の回りのあらゆる物にもお花を描け、贈り物にも最適です。

●土 ●16:00~18:00 ●14人 A

【教材費】3,000円(新規の方のみ)

楽しいペーパークイリング

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説

ペーパークイリング作家
ポタニカルクイリングジャパン認定講師 **護得久 喜伊子**

紐状の紙をクルクル巻いてパーツを作り、それらを組み合わせることで作品を仕上げます。花をテーマに制作します。

●火 ●10:00~12:00 ●16人 A

【教材費】ツールセット3,000円、作品代4,500円
※ペーパー・クイリング教室(東海植物園内)にて行います



初心者のための陶芸

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



陶師
迎里 正光

陶芸の基本からロクロ成形までわかりやすく指導します。陶芸に興味のある方に最適な講座です。

●金 ●10:00~12:00 ●15人 A
●金 ●14:00~16:00 ●15人 B

【教材費】土代1kgごとに1,000円(約15kg使用)
施設維持費6,000円

※ペーパー・クイリング教室(東海植物園内)にて行います



美術・手芸・工芸

やさしい水墨画

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



沖縄市文化協会
美術部副部長
白金 直

水墨画の基礎から勉強します。手本を基に習いますので、どなたでも上達します。古典水墨画から始めます。

●水 ●13:30~15:30 ●20人 A

【教材費】個人購入になりますので、詳しくは初回で説明いたします



楽しい写真教室

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説



写真家
小橋川 共男

カメラの基本テクニックとテーマ別撮影のレッスン。初心者の方にも伝わる上達のポイントを野外実習にて指導いたします。

※野外実習の場合は、場所や受講人数が変更になる場合があります。

●木 ●13:30~15:30 ●25人 A

【教材費】プリント代等は実費



絵画

● 22,000円/14回講座(4カ月) 見 説 力

絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。



すこれー絵画教室講師
我部 よしみ

●木 ●10:00~12:00 ●30人 A

【教材費】水彩画セット約4,000円、油絵セット約6,000円~7,560円、キャンバス(F8)600円 ※作品により実費

語学・ビジネス

人生を豊かにする英語名言

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

英検・小説文いさおい監修
加勢 俊夫

テキストは英語表記ですが、講師がわかりやすく解説します。人聞言葉という生物学者がいます。英語名言に触れて、英語力アップと共に人生の楽しみをみなさんと語りたいと思います。

月 18:30~20:30 15人 A
【教材費】コピー代300円

さらに話せる! 英会話

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

英会話講師
島袋 由枝

ポストコロナ新時代! 沖縄にも外国人がさらに増え、日本の良さをもっと伝える時代の到来を感じます。国際人としての第一歩「英会話」をスタートさせませんか。時代にあった生きた表現を楽しいエピソードと共にたくさんお伝えします。一緒に練習しましょう!

水 19:00~20:30 15人 A
【教材費】テキスト代2000円程度



実用的に使える英会話

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

英会話講師
フローレス 一美

旅行先や外国の方を目的にする。なかなかうまく英会話ができない...レストランやホテル、道案内などがスムーズにできるように、実用的に使えるフレーズを一緒に勉強していきましょう。

初中級 月 13:00~14:30 20人 A
中級 月 10:30~12:00 20人 B
【教材費】テキスト代別送

日曜朝の英会話(初中級)

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

英会話講師
フローレス 一美

日曜日の朝に英会話を勉強してみませんか? 初心者向けに、丁寧にお教えします。長年アメリカ在住した私の経験からの実用的に使えるフレーズもお話しします。

日 9:30~11:00 20人 A



やさしい韓国語

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

韓国語講師
梁 進淑(ヤン・ジンスク)

初心者を対象に、韓国語の文字の「読み」「書き」が習得できるように分かりやすく指導いたします。実用的な日常会話を中心に「聞く」「話す」を身につけるよう練習いたします。

中級V2 火 11:30~13:00 26人 A
中級V1 火 13:30~15:00 26人 B
【教材費】必要に応じて実費



基礎から学ぶ韓国語(入門)

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

韓国語講師
伊芸 久美子

ハングル文字のしくみや発音をしっかりと学び、短い会話から少しずつ韓国語を身に付けていきます。これまで独学で学んできた方にもおすすめです。*対象:高校生以上

金 19:30~21:00 15人 A
【教材費】テキスト代2,310円 *教室はペアーレ本館です

基礎から学ぶ韓国語

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

韓国語講師
伊芸 久美子

初心者からもう一度基礎から学びたい方へ、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?

初級V1 土 9:45~11:15 15人 A
初級V2 土 11:30~13:00 15人 B
初級V3 土 13:15~14:45 15人 C
中級 土 15:00~16:30 15人 D
【教材費】テキスト代2,310円 *ペアーレ沖縄分室(東南地区案内)にて行います

初心者のための簿記・会計

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

簿記講師
喜合場 京子

簿記を習ったことのない方、習ったけど復習したい方、初歩の初歩から、皆さんと一緒に学習していきましょう。(商業簿記、建設業簿記3級レベル)

土 10:00~12:00 20人 A
【教材費】テキスト代2,000円程度、コピー代1枚10円

楽しむパソコンライフ

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

パソコン教室4ー代表
金城 努

【初級】Windows10の使い方、文字入力、メール、インターネット、ハガキ作成を指導いたします。

土 13:30~15:30 20人 A
【中上級】ワード、インターネット、PC操作の応用編、CD・DVD作成を指導いたします。
土 16:00~18:00 20人 B
【教材費】必要に応じてCD-R等は実費

フリーテーマパソコン

月額10,000円 / 4回講座 見 送

パソコン教室4ー代表
金城 努

少人数講座とし、自分のテーマを自由に設定、パソコン操作スキルアップを目指します。ご自身のパソコンをお持ちください。初心者も大歓迎です。
*9月・11月の各4回開催、パソコンは持参

日 14:00~16:00 3人 A

音楽

NEW 心ウキウキ歌声レッスン

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

声楽家
安次嶺 あさみ

身体を使った発声で心身共にフレッシュ!! 声をみがくとあなたの世界が変わります。声量を豊かに/音程と音のずれ/歌喉(こえん)予備/人前で後々歌いたい...などなど、歌謡・懐メロ・外国曲を共に楽しく歌いましょう。

火 17:00~18:00 20人 A
火 18:30~19:30 20人 B
【教材費】テキスト代1,188円

歌声エイジングケア(脳活エクササイズ付)

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

アジア音楽教室主宰
リトミック研究センター指導スタッフ
與那嶺 なつき

「最近声が出にくい」「低くなった」そんなお悩みありませんか? いつからでも声は若返る! 腹式呼吸で心も身体もフレッシュ!! 「歌うこと」で心と身体が調和します。健康増進、脳活防止にもよい発声法から脳活エクササイズまで! 初めての方も大歓迎!! 懐かしのあの曲を一緒に歌いましょう!

水 18:30~19:30 20人 A
【教材費】コピー代1枚10円

センター外

二胡

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

胡琴坊・
蘭西二胡教室主宰
蘭 茜(ランシー)

【初級】数字譜が読め、Dメジャー(D調)第一ポジションに慣れた方のための経験者クラスです。

初級1 水 12:00~13:30 15人 A
初級2 水 10:00~11:30 15人 B
【教材費】テキスト2,000円、その他必要に応じてコピー代、二胡レンタル可(教室のみ使用は200円/1回)
*代理講師が指導する可能性があります
*ペアーレ沖縄分室(東南地区案内)にて行います



はじめてのウクレレ

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

ハワイアンブレイク
ベース奏者
飯田 真里菜

ハワイ生まれの小さな可愛い楽器ウクレレを、ハワイアンソング問わず、なつかしの歌謡曲やポップス、民謡などで、無理なく楽しく弾いていきましょう!

金 15:30~16:30 15人 A
【教材費】コピー代500円、ウクレレ貸出あり



シニアのための脳トレピアノ

12,800円 / 8回講座(4カ月) 見 送

ピアノ1ゆゆう塾
沖縄南支部長
エグゼクティブ認定講師
高宮城 愛

ピアノを弾いたことがなくても指1本からOK! 日常生活にも活かせる介護予防プログラム付き! 懐れの曲で楽しむグループレッスンです。

月 18:30~20:00 10人 A
【教材費】コピー代1枚10円、テキスト代1,100円(希望者)、電子キーボードレンタル代1回300円

初級ボイストレーニング(歌謡曲・懐メロ)

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

カフオケ講師
照屋 京子

もっと声を良くしたい、もっと力のある魅力的な声になりたい、もっと歌が上手になりたいと思っている方、あなたに合った基礎レッスンをいたします。あなたの声も大切な楽器です。

日 10:00~11:15 10人 A
【教材費】500円、その他必要に応じてコピー代

基礎から学べるボイストレーニング

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

ボイストレーナー
石川 真也

老若男女・未経験からプロ志向の方まで、楽しみながら声の出し方や歌の基本を学べます。また、ストレス発散・健康維持にも役立ちます。

月 16:30~17:30 18人 A
火 19:45~20:45 24人 B
*Bクラスは1日2コマ(7週)での開催となります。
【教材費】テキスト代3,600円



楽しくやさしいカラオケ

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

ボイストレーナー
石川 真也

初心者大歓迎! カラオケが苦手な方も、上達したい方も、楽しみながら自分の新しい魅力を引き出してみませんか?

金 10:45~12:15 10人 A
【教材費】コピー代400円程度

カラオケトレーニング講座

12,800円 / 8回講座(4カ月) 見 送 力

ボイストレーナー
石川 真也

カラオケを歌ってストレス発散・上達してみませんか? お一人お一人のご希望曲・ご要望に応じたレッスンをいたします。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

木 19:45~20:45 10人 A
【教材費】400円

カラオケ

22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送

カフオケ講師
東 和枝

発声練習などの基礎から、音程、ピッチやリズム、感情表現など歌い方のテクニックまで親切・ていねいにわかりやすく指導します。個人指導もありますので、歌が上手になり、聞く人を魅了する歌が歌えるようになります。

月 10:00~12:00 36人 A
水 10:00~12:00 36人 B
水 13:30~15:30 36人 C
金 18:30~20:30 36人 D
土 10:00~12:00 36人 E
【教材費】1ヶ月250円



詩吟でリフレッシュ

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送



公益社団法人日本詩吟学院認定
おもしろ風会
正師範
国吉 岳勝

漢詩、和歌、漢歌等、大きな声で咏ずることで身も心もリフレッシュ。腹式呼吸で響きあがる良い声と健康を手に入れましょう!! (教室は和室)

●木 ●10:00~12:00 ●20人 A
【教材費】テキスト代 800円



楽しい詩吟(初級から上級まで)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送



公益社団法人日本詩吟学院
沖縄五岳風会副会
大城 喜徳

歌声に自信がなく、人前でアガル方! 藤下丹田(せいいたんでん)からの呼吸法と発声法で「声が出る」ようになります。詩吟は漢詩や和歌、漢歌にも節をつけて腹の底から咏ずる(歌う)ことでストレスも解消。人生を謳歌するには詩吟を楽しむこと。聴衆の方、初心者の方、もちろん若い方も大歓迎いたします。(教室は和室)

●金 ●10:00~12:00 ●25人 A
【教材費】テキスト代800円~

ギター〜懐メロからポピュラーまで〜

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送



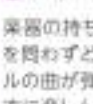
ギター講師
松田 弘二

クラシック、懐メロ、ポピュラー、ジャズ、民謡まで!! あなたの好きな曲をご提案ください。初心者の方にも丁寧に指導いたします。
※ギターをご持参ください。

●月 ●13:30~15:30 ●20人 A
●水 ●16:00~18:00 ●20人 B
【教材費】コピー1枚10円

大正琴

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送



(上級)
琴城流大正琴指導会
伊礼 久子

楽器の持ち運びが簡単ででき、音も数字音符で年齢を問わずどなたでも楽しめるものです。あらゆるジャンルの曲が弾けますので、生涯学習の一分野として多くの方に楽しんでもらいたいと思います。

●火 ●13:30~15:30 ●40人 A
●木 ●10:00~12:00 ●40人 B
【教材費】テキスト代 4冊 6,500円



(中級)
琴城流大正琴指導会
大工 藤 ぶじ子

●木 ●13:30~15:30 ●30人 C
【教材費】テキスト代 2冊 4,500円



(初級)
琴城流大正琴指導会
池原 正子

●火 ●10:00~12:00 ●30人 D
【教材費】テキスト代 1冊 2,500円
※代理講師が指導する可能性があります



ママと子ども

センター外

NEW はじめてのクラシックバレエ

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



ジャズダンススタジオアプロス
新垣 清夏

初めてのお子様も楽しく学べます。表現力と豊かな感性を育てながら柔軟性や美しい姿勢を身につけることが出来ます。
※対象:5歳~9歳

●金 ●17:00~18:00 ●10人 A
【教材費】バレエシューズ(他ウェア等の希望は初回時にご案内します)
※場所:ジャズダンススタジオアプロス

NEW キッズK-Popダンス

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



コネオグラファー
大井 Dai

ストレッチ、基礎ステップ、振付の洗練でレッスンを進めます。基礎からしっかり身に付けて、カッコよくダンスが出来よう一緒に頑張りたい!! 初心者の方も大歓迎。
※対象:小学生~

●金 ●19:00~20:00 ●20人 A

キラキラ☆パントワリング

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



パントワリング講師
赤崎 宏美

ストレッチからパントと基礎を練習し、振付に進みます。パントワリングは集中力や協調性を養います。音楽に合わせて、「クルクル☆キラキラ」パントを習ってみませんか? ※対象:4歳~小学生

●土 ●16:30~17:30 ●15人 A
【教材費】5,000円(パント代)

赤ちゃんハッピーリトミック

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 送



リトミック研究センター沖縄第一支局長
上原 みどり

お母さんの愛情につつまれながら五感を通して「音楽・リズム」を基礎に、スキップを中心としたレッスンのなかでEQ(心の知能指数)のお話しや練習で成長していくためのさまざまな言葉かけ、関わり方などのニュアンスをお伝えしていきます。
※対象:生後2ヶ月~11ヶ月頃

●金 ●12:30~13:30 ●15組 A
【教材費】2,500円

親子リトミック

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 送



リトミック研究センター沖縄第一支局長
上原 みどり

音楽・リズム・さまざまな教材を通して遊ぶ中、おともだちや、素敵なお母さんの愛情にたくさん触れて、心から自分らしさが芽生え、自然に音感や表現力が育まれます。お子様の可能性に、さらに伸びを付けてみませんか?
※Aクラスは1歳児、Bクラスは2歳~3歳児対象です

●金 ●10:00~11:00 ●15組 A
●金 ●11:15~12:15 ●15組 B
【教材費】2,500円

リトスポ教室

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



ACクレスポーツクラブ沖縄代表
鶴平 名 克也

リトミックとスポーツの融合された「リトスポ」! 音楽の力で効率よく運動していきます。動体視力を上げ、判断力を上げ、結果、運動能力が上がります。4~7歳のこの時期が、一番効果があるとされます。お子様の運動能力アップにぜひどうぞ! ※対象:4歳~7歳

●土 ●12:30~13:30 ●10人 A
●土 ●14:00~15:00 ●10人 B

はじめてのキッズダンス

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



ダンサー・ダンス指導者
幸地 キーシャンドウ 真希

はじめてのお子様も楽しくダンスに触られるクラスです! 音楽に合わせて飛び跳ねるのが好きな子、ダンスに少しでも興味がある子、みなさんwelcomeです!

※対象:幼稚園児~小学校低学年(4~9歳)
●木 ●16:00~17:00 ●20人 A

ステップアップ!! キッズダンス

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



ダンサー・ダンス指導者
幸地 キーシャンドウ 真希

ストレッチから振り付けまで、さまざまな音楽でダンスに触れます! どんなお子さんにも楽しめるダンスの時間。共に過ごしてみませんか?

※対象:小学生、または「はじめてのキッズダンス」受講・ダンス経験のある子
●木 ●17:10~18:10 ●20人 A

こどもフラダンス

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



ハーローナーフラ・オマカオナオナ
宮城 操

沖縄でハワイの風を感じ、アロハの心(思いやり)を大切に明るく元気よくお友達と楽しみながらレッスンしましょう。
※対象:4歳~小学生

●土 ●14:45~15:45 ●20人 A



みんなで空手

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



沖縄空手道協会副会長
新城 昌子

スポーツや身体を動かすことが苦手な方も大募集。付き添いの大人もぜひ参加ください。一緒に空手をはじめてみませんか?
※対象:幼稚園児以上

●金 ●17:00~18:00 ●20人 A
【教材費】空手着(希望者)9,000円~

こども「書」の教室

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 見 送



漢字書道研究志会会副会長
比嘉 煌月

教科書に出てくる漢字、カタカナも交えてたくさん漢字に触れ、正しい筆順と書く練習を楽しく学びます。硬筆と毛筆を指導いたします。ご父兄もご一緒にどうぞ。
※対象:6歳~中学生(大人も可)

●日 ●9:30~11:00 ●20人 A
【教材費】お手本代3,000円(大人は6,000円)
※書道用具(筆・墨汁など)は個人でご持参ください

おトク情報!! プール講座へお申込みされた方に限り、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。ぜひ、ご利用ください。

水泳初心者大歓迎! タラソセンター宜野座&ペアーレ コラボ

詳しくはこちら
タピックタラソセンター宜野座
TEL.098-983-2323(担当:園師)

For マタニティ
プールでカラダを動かそう!
マタニティスイミングは、安産に向けての体力づくりはもちろん、腰痛やコリの緩和・むくみや便秘の解消など様々な効果があります!!
※水の専門家と助産師、産前産後専門の理学療法士がサポートします!

申込WEBフォーム
https://forms.gle/H9VWZTCPSzL8G8t9

ママとベビースイミング

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



水泳指導員
渡慶次 裕子

赤ちゃんにとって水中は、おなかの中に入った時のように安心できる場所。赤ちゃんといっしょにエクササイズができる心地よい時間をすごしましょう。

※対象:産後6ヶ月~
※必ずスイミング用オムツを着用させてください

●水 ●10:00~10:45 ●20組 A
●金 ●10:00~10:45 ●20組 B



親子スイミング

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



水泳指導員
池田 愛弓

水中での楽しい遊びを通して親子のスキンシップを図り、溜りながら水に慣れ、プールの楽しさを身につけていきます。お父さんの参加もお待ちしております。(親御さんが着替えている間に立って待たせられるお子さまなら大丈夫です)

●木 ●9:30~11:00 ●20組 A
●土 ●11:30~13:00 ●20組 B

初めてのこどもスイミング

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



健康運動実践指導者
青木 裕平

水に慣れてきたこどもの次のステップに。泳法を習う前の準備として、全身運動で体力をつけ泳力向上。こども同士で思い切り身体を動かしてストレス解消。水泳の基礎を取り入れ楽しく練習します!

※対象:幼稚園児、小学1~2年生(4~7歳)
※募集人員に変動が出る場合がありますので、ご確認ください

●木 ●16:00~17:00 ●16人 A
●金 ●15:30~16:30 ●16人 B
●金 ●16:45~17:45 ●16人 C

スイスイ! 誰やかこどもスイミング

● 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体 見 送



健康運動実践指導者
青木 裕平

水泳による運動で体力向上! 水中で思い切り身体を動かしてストレス解消(※) 免疫力を強化し風邪にかかりにくいカラダを作り、同時に泳法も指導いたします!

※対象:小学生・水中に慣れる子
※募集人員に変動が出る場合がありますので、ご確認ください

●火 ●16:45~17:45 ●20人 A
●火 ●18:00~19:00 ●20人 B
●木 ●17:15~18:15 ●20人 C
●金 ●18:00~19:00 ●20人 D

大人も子どもも夏休み♪

お試し! こどもスイミング 📅 水戸レトロニッポンスタッフ 青木・かこい 📅 7/29(月)・30(火) 🕒 各11:30~12:30 💰 各4,000円(全2回) 🧑 各5人 A: スイスイ 暑やかスイミング (対象:小学生) 水には慣れたけれど泳ぎ方がわからない、なかなか上達しないお子さんへ B: 初めてのこどもスイミング (対象:4歳以上) 顔を水につけられない、少し恐怖心があるお子さんへ	世界にひとつ! ポーセラーツのマグカップ 📅 ポーセラーツ講座 インストラクター 友寄 光江 📅 7/27(土) 🕒 13:30~15:30 💰 2,000円(1回) 🧑 10組 好きな絵柄をマグカップ(白磁)にデザインします。夏休みの親子のふれあいを楽しみましょう。 対象:5歳以上のお子さんと保護者2人1組 【教材費】マグカップ1個1,000円、2個2,000円(転写紙及び焼成代含む)	おやこで刺しゅうタイム 📅 KPS講師 上原 麻衣 📅 7/30(火) 🕒 13:30~15:00 💰 2,000円(1回) 🧑 10組 好きな色の糸でアイスを刺しゅう。お好みのリボンと一緒にミニトードバッグヘッドレッションしてオリジナルバッグを作ります。刺しゅうが初めての方でも楽しく取り扱えます。 対象:5歳以上のお子さまと保護者(2人1組) 【教材費】1,000円(2個目は追加500円)	簡単・時短・おいしい 米粉チョコチップマフィン 📅 おやつ教室 人気講師-ひととこ- 金城 利江子 📅 8/3(土) 🕒 13:00~15:00 💰 2,000円(1回) 🧑 6組 これが米粉?! 驚く美味しさ! ポウルに材料入れて混ぜるだけ!! 夏休みに親子で楽しくおやつ作りませんか? 対象:5歳以上のお子さんと保護者 【教材費】2,000円	消しゴムはんこでTシャツを作ろう! 📅 東京工学院 まえだ さとこ 📅 8/4(日) 🕒 13:30~15:30 💰 2,000円(1回) 🧑 15組 実物大のヤンバルクイナやクワガタなど、沖縄のいきものたちのはんこをいっぱい押そう!! 対象:5歳~中学生の親子(小学校低学年までは保護者同伴) 【教材費】1枚1,500円、2枚3,000円
夏休みアイシングクッキー 📅 アイシングクッキー教室 Lululea 富村 亜衣 📅 8/10(土) 🕒 13:30~15:30 💰 2,000円(1回) 🧑 10組 焼いたクッキーにアイシングクリームをデコレーションし、かわいくおいしく仕上げます。 対象:5歳以上の親子2人1組 (大人1人での参加も可) 【教材費】1,200円	割りばしで 絞り染めをしてみよう! 📅 染織家 島袋 領子 📅 8/11(日) 🕒 13:00~15:00 💰 2,000円(1回) 🧑 10組 ハンカチ(4枚)に割りばしで絞りをしてフクギの染料で染めます。 【教材費】3,500円	喫茶ビーンズ おやこで作るいろいろスコーン 📅 喫茶ビーンズシェフ 川満 達也 📅 8/20(火) 🕒 13:30~16:30 💰 2,000円(1回) 🧑 8組 プレーンの生地をベースに4種のスコーンを作ります。 対象:小学生までの親子 【教材費】2,000円(お食事付き)	親子クッキング 卵なしで簡単! マーブルチーズケーキ 📅 料理研究家 新崎 亜子 📅 8/21(水) 🕒 10:00~12:00 💰 2,000円(1回) 🧑 10組 卵を使わない美味しいマーブルチーズケーキ! ワンホールのお持ち帰り付き! 対象:5歳以上のお子さんと保護者2人1組 【教材費】2,000円	簡単STEPパンづくり ひつぎもつつぎメロンパン 📅 ずいぶん講師 きよかわ みき 📅 8/24(土) 🕒 13:00~15:00 💰 2,000円(1回) 🧑 10組 はかりもオープンも使わない、超ずぼらなパンづくり。可愛いお顔の簡単メロンパン風ちぎりパンを作ります。 対象:2歳以上のお子さんと保護者(小学生以上~大人1人での参加も可) 【教材費】2,000円

特別講座

美容・健康 初心者のための痩身術"クラブマガ" 📅 K4基礎インストラクター スクワッド指導員インストラクター 上原 克巳 📅 A:9/11(水) B:9/17(火) 🕒 A:13:30~15:00 B:19:00~20:30 💰 各2,000円(各1回) 🧑 各12人 痩身術"クラブマガ"をベースに身近な危険を想定した初心者向け痩身術です。身体の効果的な使い方や体力補強にも役立ちます。	美容・健康 顔ヨガ 📅 顔ヨガインストラクター 奥間 優子 📅 A:9/9(水) B:9/24,10/1-22(火) 🕒 A:14:00~15:00 B:各14:00~15:15 💰 A:2,000円(1回) B:6,000円(全3回) 🧑 各6人 お顔の表情筋を顔ヨガのポーズで動かして血流やリンパの流れを促します。むくみやたるみの予防・解消に。	教養 将来が楽しくなる 新NISA講座 📅 新NISAプラン 投資アドバイザー 石原 力 📅 9/14(土) 🕒 13:00~16:00 💰 2,000円(1回) 🧑 20人 新NISAで将来を豊かにしよう! 投資で失敗しないための3つのルールを初心者でも分かりやすく学べる講座です。 対象:高校生以上	教養 秋冬元気! カラダ健やか栄養学 📅 健康指導士 栄養士 Harmony講師 外間 喜代美 📅 9/20(金) 🕒 10:30~12:00 💰 2,000円(1回) 🧑 15人 秋冬を健やかに過ごす「腸内環境の整え方」「油の摂り方」「重要栄養素」を紹介、身体を内側から整え、免疫力アップ&ハリツヤ肌を目指しませんか? 【教材費】資料代100円	教養 心が届く手書き年賀状 筆で遊び描き 結書(ゆいしょ) 📅 結書指導員 新里 利浩 📅 11/5-19-26(火) 🕒 各14:00~15:30 💰 6,000円(全3回) 🧑 15人 筆の使い方の基礎から学び、手書き年賀状を描きませんか? 字にコンプレックスがある方でも【オリジナル筆文字】にアレンジ! 筆文字を【描く(えがく)】楽しさをお伝えします! 【教材費】300円
沖縄文化 法事・年中行事における沖縄のしきたり 📅 琉球文化(こげ)本講師 宮城 剛龍 📅 8/5,9/9,10/7,11/18(月) 🕒 各18:30~20:00 💰 8,000円(全4回) 🧑 15人 トートメーやヒヌカンなどの「沖縄のしきたり」に関する意味や考え方を学び、それぞれの場で活かしていきます。 【教材費】コピー代1枚20円	趣味 麹(こうじ)で発酵調味料作り 📅 麹作り指導員 仲宗根 悦子 📅 各13:30~15:30 💰 各2,000円(各1回) 🧑 各15人 発酵食品で免疫力を高めましょう。麹の調味料を作ります。使い方のレシピと試食もあります。 ※下記メニューはお持ち帰りがあります	趣味 料理研究家 新崎亜子のおきレシピ 📅 料理研究家 新崎 亜子 📅 各10:00~12:00 💰 各2,000円(各1回) 🧑 AB:各15人 C:8人 A 沖縄風海苔巻き・キンパとキムチチヂミ B 2種の台湾焼売 C クリスマスローストチキンとリースサラダ 📅 9/19(木) 📅 10/31(木) 📅 11/25(月) 【教材費】2,000円 【教材費】2,000円 【教材費】2,500円	趣味 喫茶ビーンズの秘伝レシピ 📅 喫茶ビーンズシェフ 川満 達也 📅 各13:30~16:30 💰 各2,000円(各1回) 🧑 各12人 A 焼きカレーパン 📅 9/21(土) 【教材費】1,500円(お食事付き) B クリスマスケーキ 📅 11/29(金) 【教材費】2,300円(お食事付き)	
趣味 琉球菓子 くんべんとくずもち 📅 琉球料理伝承人 料理教室主宰 名嘉山 さと子 📅 9/26(木) 🕒 10:00~12:00 💰 2,000円(1回講座) 🧑 10人 くんべんは琉球王朝御用菓子として献上された伝統菓子。ごまの香ばしい香りが菓子としても美味しく頂けます。くずもちも多量層の純真糖使用。ふるる感がたまりません! 講師 さと子料理教室(沖縄市校舎) 【教材費】2,000円	趣味 初心者でも安心! ハンドリップで引出すコーヒーのいろいろ 📅 自家焙煎の100%Coffee店主 井上 聡 📅 10/12(土) 🕒 13:30~15:30 💰 2,000円(1回) 🧑 10人 いのうえCoffeeの新鮮な豆とハリオのドリッパーで、味の引き出し方を学びます。ハンドリップもお伝えしますので、帰ってすぐ美味しいコーヒーが淹れられます。 【教材費】2,000円(資料、コーヒー代含む)	趣味 炊飯器料理講座 📅 健康料理講師 琉球占い鑑定士 吉澤 直美 📅 各13:30~15:30 💰 各2,000円(各1回) 🧑 各15人 A チキンと野菜の揚げ・スパニッシュオムレツ 📅 10/15(火) B アジアンカレー・リンゴまるごとコンポート 📅 10/29(火) 【教材費】各2,000円	趣味 すぐできる! 開運100術伝授 📅 琉球占いの人気鑑定士、沖縄開運の母が、生活にすぐに役立つ開運方法をお伝えします。ご一緒にことしの運勢を読み解いてみませんか? 【教材費】2,000円(資料代・鑑定料込み)	美術・手芸・工芸 織物を楽しもう! 📅 染織家 島袋 領子 📅 9/15(日) 🕒 13:00~15:00 💰 2,000円(1回) 🧑 10人 卓上織り機で手軽にランチョンマットを織ります。好きな色の糸を選び、布に変わっていく過程を楽しんで! 【教材費】3,000円

受講料繰越制度
 急な用事で逃れなくなっても大丈夫! お休みの月の前月月末までに手続(手数料1,000円)で次月の同じ講座にくりこすることができます。詳しくはお問い合わせください。

お申込みについて

- 受講料は、申込と同時に支払いとなります。開講後の講座変更・受講辞退による受講料の返金はいたしません。
- 開講前日までに受講を辞退する場合は、返金申請後、事務手数料1,000円を差し引いて後日返金いたします。
- 途中入講の受講料は、終了回数×1,100円差し引きます。(例外あり)
- お申し込みが少ない教室については開講できないことがあります。この場合には受講料は全額返金いたします。
- 台風接近により開催が中止され、且つバスが運行停止の場合は休講といたします。(個別相談はいたしません。)

- 各講座(すくすく講座は除く)は18歳以上の方を対象としています。(高校生以下は保護者の同意が必要となります。)
- プール講座を新規でお申込みの方で、前夜浴槽中又は健康に不安がある方は、かかりつけの医師等とご相談ください。
- 受付は先着順で定員になり次第、キャンセル待ちでご登録いただき、欠員が生じた時に受付順でご連絡いたします。
- 受講料以外に教材費等が別途自己負担となる講座もあります。
- 受講料はすべて税込みです。

