

ギター  
～懐メロからポピュラーまで～



親子リトミック

入会金  
無料!

もっともっと  
毎日を楽しみたい!

# 受講生募集

ゴルフ



紅型染

2024年度 第3期

12月 ▶ 3月 2025年

受付  
スタート 2024年 11月6日(水)～  
受付 [月～土] 9:00～21:00  
[日] 9:00～17:00

初心者のための  
陶芸



## 新設講座

- 初心者のための護身術 “クラブマガ”

## リニューアル

- 楽しむパソコンライフ (中上級)
- フリーテーマパソコン
- 大正琴

早期お申込み特典!!  
期間 11/6(水)～11/28(木)まで  
通常講座 \*特別講座は除く  
**2,000円引き!!**

お友達・ご家族ご紹介で  
受講料  
**1,000円引き!!**  
[利用条件]  
定期講座をご紹介された新規またはカムバックの方、  
ご紹介くださった現受講生ともに1,000円割引!!

トレーニングルーム/プール  
月会費: 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 プール用水着、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**  
OKINAWA  
TAPIC

沖縄文化健康センター  
**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

Peare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](mailto:info@peare-okinawa.com)

詳細はこちら





# 美容・健康

## NEW 初心者のための護身術“クラブマガ”

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



KM琉球インストラクター  
元クラブマガ大阪認定  
インストラクター  
上原 克巳

体験会  
11/26(火)  
2,000円

護身術“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護身術です。身体の効果的な使い方や体力補強にも役立ちます。

曜火 時 19:00~20:30 定 12人 A

## 美しく引き締める~ピラティス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



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リラックスしながら体の中心(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(特に腰まわり)などに効果が期待できます。

曜水 時 10:00~11:00 定 20人 A  
曜木 時 19:15~20:15 定 25人 B  
曜土 時 10:00~11:00 定 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) 体見途



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、運動が苦手な方にもおすすめです!

曜木 時 21:00~22:00 定 25人 A

## 肩こり・腰痛エクササイズ

18,000円/14回講座(4カ月) 体見途



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)

曜木 時 13:20~14:20 定 8人 A

## 特別 レッスン 気軽に! マッサージ&ストレッチ(肩こり・腰痛・疲労回復等)

1,000円/1回講座(20分)



健康運動指導士  
かこい 隆

事前  
予約制

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  
※当日に限りジム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

講師 ペアトレーニングスタッフ

日 A12/27(金)、B1/29(水)、  
C 2/24(月)、D3/25(火)

時 各11:00~12:00 定 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い方必須! 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。



## ゆがみを整える~修正ヨガ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



yogaグランドニこki  
幸喜 秀也

ヨガのポーズだけでなく、日々の生活で役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。

曜月 時 18:30~19:45 定 25人 A  
曜木 時 19:45~21:00 定 25人 B



## アロマ 植物香ヨガHEAL

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



yoga healista  
仲地 久子

純粋なエッセンスと共に手や足のセルフケアをしたり、ゆっくりと呼吸を深め「私」と繋がり、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。

曜月 時 10:15~11:30 定 12人 A  
曜木 時 10:30~11:45 定 12人 B

【教材費】1,000円

## 気功健康法

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



みろくる代表  
岩本 智恵美

気を楽しむ♡ 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~!

曜月 時 14:00~15:30 定 25人 A

## ダンスでシェイプアップ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



みろくる代表  
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、楽しい音楽にのせて脂肪を燃焼します。

曜火 時 19:30~21:00 定 25人 A

## 健康体操

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力



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。

曜水 時 14:00~15:30 定 30人 A



## 空手入門

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



沖縄空手道協会師範  
新城 昌子

親子で  
通える空手  
クラスあり  
詳細P7

スポーツが苦手な方、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。生涯現役を目指して頑張ってみませんか?

曜水 時 16:00~18:00 定 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) 体見途力



(公社)日本武術太極拳連盟公認B級指導員  
神村 政江

静と動を織りまぜた動作と自然呼吸で、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。

曜日 時 9:30~11:00 定 25人 A



## 自彊術

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力



公益社団法人自彊術普及会 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「自彊術」。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。

曜金 時 10:00~11:30 定 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) 体途



骨盤ヨガインストラクター  
元ドイツ・ニerland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体幹、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、尿漏れで悩んでいる方、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ています。ゆっくりとした呼吸で行うので自律神経も整えます。※女性のみの募集となります

曜水 時 11:40~12:40 定 15人 A

## らくらく・フィットネス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



骨盤ヨガインストラクター  
元ドイツ・ニerland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

曜木 時 12:15~13:30 定 30人 A

## はじめてのZUMBA GOLD

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



ZUMBAベーシック1 インストラクター  
ZUMBA GOLD インストラクター  
YOU

ラテン系&世界中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! 踊ることで心肺機能を向上させ全身の筋バランスを整えましょう!

曜木 時 13:30~14:30 定 20人 A



## ストリートダンス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



ダンサー・ダンス指導者  
幸地 キーシャンドウ 真希

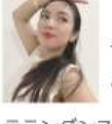
ダンスをやってみたかったけど機会がなかった中高生や大人の皆さん、ぜひ一緒に踊りましょう! 楽しく踊って、動ける体、カッコいいダンス身につけちゃいましょう!

※対象:中学生から大人まで

曜木 時 18:20~19:20 定 20人 A

## ラテンDANCE

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



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!(\*)(\*)

※対象:中学生以上

曜金 時 19:30~20:45 定 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) 体途



JWI 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!

曜火 時 12:00~13:15 定 20人 A



## 楽しむフラメンコ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



〈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。

曜土 時 13:15~14:15 定 10人 A





### 社交ダンス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

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ないエチケットを勉強します。

水泳指導員 渡慶次 裕子

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

【教材費】 ダンスシューズ10,000円〜 開講時に注文承り



### フラダンス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途

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 フラストアジオ 垣花 かおり

火	10:00~11:30	定 35人	A
---	-------------	-------	---

アロハ カマアйна フラストアジオ 宮城 富貴子

金	12:00~13:30	定 25人	B
---	-------------	-------	---

### プール

### 水中ウォーキングとスイム

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

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	定 25人	A
---	------------	-------	---



### 初・中級者スイミング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

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、肩こり膝痛を治したい方など必要な筋肉を鍛えます。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	定 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カ月) 体見途力

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。なんといっても楽しくできるのがポイントです。

水泳指導員 渡慶次 裕子

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

### ハッピースイミング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

水泳指導員 渡慶次 裕子

水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。

月	13:30~15:00	定 25人	A
---	-------------	-------	---

### 初心者スイミング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

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	定 20人	A
土	9:30~11:00	定 20人	B



### さわやかスイミング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

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、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。

金	13:30~15:00	定 20人	A
---	-------------	-------	---

### レディスイミング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

水泳指導員 池田 愛弓

水とふれあいながら、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、各種泳法から指導いたします。

月	9:30~11:00	定 20人	A
---	------------	-------	---

### やさしい水中運動

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

水泳指導員 池田 愛弓

体に負担のかからない水の中での運動、水中歩行で膝痛、腰痛予防の健康づくりをしましょう。

木	11:30~13:00	定 20人	A
---	-------------	-------	---

### アクアde全身運動

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

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を整えるアイチ体操(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。

火	11:30~12:45	定 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カ月) 体見途

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、気持ちよくストレッチ&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い方、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!

月	11:30~12:30	定 25人	A
---	-------------	-------	---

### ウキ!ウキ!水中ウォーキング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力

水泳指導員 宮城 弘子

膝痛、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!

火	15:15~16:15	定 25人	A
土	13:30~14:30	定 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カ月) 体見途力

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がちな体をほぐし、楽しく持久力をつけていきます。

土	18:00~19:30	定 20人	A
---	-------------	-------	---

### 【中学・高校生】今からでも遅くない! 初級スイミング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途

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	定 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) 事前予約制

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・フリータイムを除く時間帯で、講師調整いたします。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カ月)

健康運動実践指導者 青木 裕平

楽にキレイに泳いでみたい! 水泳を始めたい! 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	定 10人	A
---	-------------	-------	---

場所:タピックタラソセンター-宜野座 (宜野座村字漢那1817番地) ※施設使用料1回ごとに200円



### センター外スポーツ

### ゴルフ

22,000円/14回講座(4カ月) 見途

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	定 20人	A
金	10:00~12:00	定 20人	B

【教材費】 ①打席代200円(入場料)+1球6円(税込) ②200球1,200円(税込) ③300球1,500円(税込) どちらかお選びください。

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カ月 ※何回でも受講できます 見途

北谷スポーツセンター テニスコーチ

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。各曜日ごとに時間割が設定されていますので、ご自分の都合に合わせて何回でも受講できます。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、教材費は満額となります。また、「受講料繰越制度」をご利用の場合も、教材費は繰越できません





# 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 途 力  
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をします  
【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  
琉球音楽協会教師  
**池原 三致子**

土 時 10:00~12:00 定 40人 A

**〈中級レベル3〉**  
野村流音楽協会師範  
**高江洲 昌市**

土 時 18:30~20:30 定 25人 B

**〈中級レベル2〉**  
野村流音楽協会会員  
**吉満 楓立**

日 時 9:30~11:30 定 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 時 10:00~12:00 定 30人 D

## 琉球民謡

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

琉球音楽清風會會主  
**徳原 清文**

歌の意味・歌詞の意味等、工四を見ながら三線の実技指導いたします。  
(初級レベルでも工四が読める経験者クラスです)

中級	木	時	10:00~12:00	定	30人	A
中級	金	時	13:30~15:30	定	30人	B
初級LV4-5	火	時	18:30~20:30	定	30人	C
初級LV2-3	月	時	16:00~18:00	定	30人	D

【教材費】必要に応じてプリント(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 途 力

野村流音楽協会師範  
琉球民謡保存会教師  
**糸数 くるみ**

三線に触ったことのない方向けに、基礎から丁寧に指導いたします。親しみのある曲や最近流行りの曲まで楽しみながら弾けるようになります。

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

【教材費】必要に応じてプリント(工四等)1枚10円



## 民謡カラオケ

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

琉球国民謡協会会長  
**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	時	16:00~18:00	定	36人	A
火	時	13:30~15:30	定	36人	B

【教材費】約150円



## 琉球舞踊

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

宗家眞境名本流眞薫直の会師範  
**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典まで楽しく指導します。

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

【教材費】けいこ着・帯(指定)12,000円(新規の方のみ)

## 沖縄民踊

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

日本フォークダンス連盟公認1級指導者  
**仲本 眞真**

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。沖縄の島歌の踊り、みんなであそぶ集団踊りの学習を行います。

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

## おきなわ結舞踊

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞文化を発信します。

**〈初級〉**  
おきなわ結舞踊認定指導員  
**比嘉 信子**

初級	火	時	13:30~15:30	定	25人	A
----	---	---	-------------	---	-----	---



## はじめての琉球笛

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

琉球古典音楽野村流音楽協会教師  
**中野 夢**

音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、馴染みのある童謡から古典音楽まで一緒に優しい音色を奏でましょう。

金	時	13:30~15:00	定	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/UCcprkbfGZ5am8hKXWOP7hw>



## 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 途 力

琉球手まり講師 **高良 涼子**  
琉球手まりは「十三マーイ(まり)」とも呼ばれ、十三歳になった娘のお祝いに「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。綿糸の肌触りが優しく、和みと癒しがあります。贈り物としても喜ばれます。

金	時	10:00~12:00	定	10人	A
---	---	-------------	---	-----	---

【教材費】約1,300円(初回のみ)



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

## 紅型染

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

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	時	10:00~12:00	定	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 途 力

若柳流師範  
**若柳 寿江美**

親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稽古いたします。

火	時	14:00~16:00	定	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 途 力

藤山流会主  
**藤山 翔梧**

なじみのある歌謡曲や演歌で舞う新舞踊は、リズムと歌詞に合わせて脳トレ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	時	14:00~15:30	定	20人	A
---	---	-------------	---	-----	---

【教材費】扇子 約2,500円

## 華道(専心池坊)

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

華道専心池坊 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、花のある生活を楽しみませんか。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	時	10:00~12:00	定	20人	A
---	---	-------------	---	-----	---

【教材費】花代1回1,200円

## 華道(小原流)

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

小原流家元専門教授  
**嘉手苺 泉華**

基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。

土	時	18:30~20:30	定	30人	A
---	---	-------------	---	-----	---

【教材費】花代1回 約1,000円

## 華道(草月流)

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

のぼりかき生花教室  
**澤岬 芳都**

いけ手の自由な想いを花に託して、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	時	18:30~20:30	定	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 途 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	時	10:00~12:00	定	25人	A
---	---	-------------	---	-----	---

表千家教授  
**高良 宗月**

土	時	13:30~15:30	定	25人	B
---	---	-------------	---	-----	---

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



## フラワーデザイン

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途 力

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	時	18:30~20:30	定	30人	A
土	時	10:00~12:00	定	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 途 力

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	時	19:00~21:00	定	30人	A
---	---	-------------	---	-----	---

【教材費】1回1,000円~2,000円以内





### 着物着付け

22,000円/14回講座(4カ月) **見** **途**

全国きもの指導者協会  
唐沢正恵文化教室主宰  
**唐沢 正恵**

“きものを美しく、らくに着る”着付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。カ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)

曜火 時 10:00~12:00 定 20人 A

全国きもの指導者協会  
檀文化教室主宰  
**吉長 まゆみ**

楽にキレイに着物が着たい。体型を生かして着崩れにくい着付けを楽しみましょう。(教室は和室)

曜木 時 18:30~20:30 定 20人 B

曜金 時 13:30~15:30 定 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** **途** **力**

茅原書芸会師範  
**上地 燦舟**

月間競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書始めてみませんか！

曜火 時 10:00~12:00 定 30人 A

曜水 時 13:30~15:30 定 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** **途**

かな書道研究監督会理事  
**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。

曜月 時 13:30~15:30 定 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** **途**

(財)日本習字教室裕希支部支部長  
**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)

曜月 時 10:00~12:00 定 30人 A

曜水 時 10:00~12:00 定 30人 B

曜木 時 10:00~12:00 定 30人 C

曜木 時 18:30~20:30 定 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** **途**

戸塚刺繍師範3級  
**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ます。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)

曜月 時 10:00~12:00 定 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** **途**

(社)日本和裁士会会員  
昭子和裁教室  
**比嘉 昭子**

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

曜水 時 10:00~12:00 定 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** **途**

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。

曜月 時 13:30~15:30 定 10人 A

曜土 時 13:30~15:30 定 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** **途**

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。ダンスに眠っている和・洋服もリメイクしてみませんか。子供服も作れますよ。

全技連マスター  
洋裁1級技能士  
**島袋 つる子**

曜木 時 13:30~15:30 定 25人 A

曜木 時 16:00~18:00 定 25人 B

洋裁1級技能士  
**宮城 初美**

曜土 時 18:30~20:30 定 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** **途**

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。



曜木 時 14:00~16:00 定 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** **途**

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。

曜土 時 16:00~18:00 定 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** **途**

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**

細長い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。

曜火 時 10:00~12:00 定 16人 A

【教材費】ツールセット3,000円、作品代4,500円

※ペアー沖繩分室(東南植物楽園内)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** **途**

愛陶芸  
**迎里 正光**

陶芸の基本からロクロ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。

曜金 時 10:00~12:00 定 15人 A

曜金 時 14:00~16:00 定 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

※ペアー沖繩分室(東南植物楽園内)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** **途**

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。

曜水 時 13:30~15:30 定 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** **途**

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、場所や受講時間が変更になる場合もあります。

曜木 時 13:30~15:30 定 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** **途** **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**

曜木 時 10:00~12:00 定 30人 A

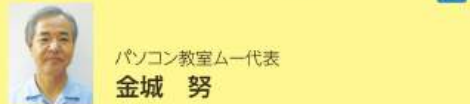
【教材費】水彩画セット約4,000円、油絵セット約6,000円~7,560円、キャンパス(F8)600円 ※作品により実費



### 語学・ビジネス

#### 【リニューアル】楽しむパソコンライフ(中上級)

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途

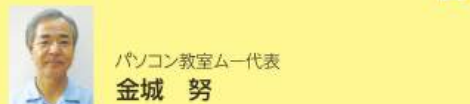


ワード、インターネット、PC操作の応用編、CD・DVD作成を指導いたします。

【教材費】必要に応じてCD-R等は実費

#### 【リニューアル】フリーテーマパソコン

月額10,000円/4回講座 見



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。

※12月、1月、3月開講、パソコンは持参。



#### 人生を豊かにする英語名言

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途



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。

【教材費】コピー代300円

#### 実用的に使える英会話

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途



旅行先や外国の方を前にすると、なかなかうまく英会話ができない...

【教材費】テキスト代別途

#### 日曜朝の英会話(中級)

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途



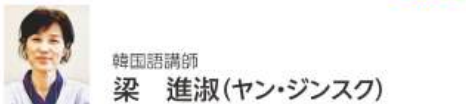
日曜日の朝に英会話を勉強してみませんか？

【教材費】テキスト代別途



#### やさしい韓国語

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途



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...

【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

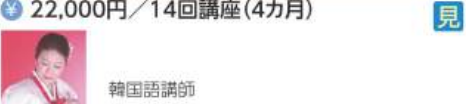


ハングル文字のしくみや発音をしっかり学び、短い会話から...

【教材費】テキスト代2,310円(個人購入となります)

#### センター外 基礎から学ぶ韓国語

22,000円/14回講座(4カ月) 見



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...

【教材費】テキスト代2,310円(必要の方は個人購入となります)

※ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)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 途



簿記を習ったことのない方、昔習ったけど復習したい方...

【教材費】テキスト代2,000円程度、コピー代1枚10円

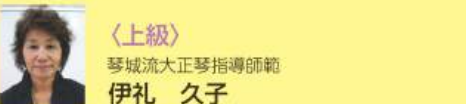


### 音楽

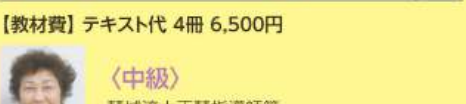
#### 【リニューアル】大正琴

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途

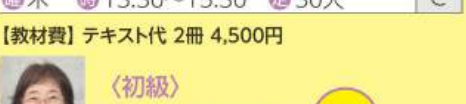
楽器の持ち運びが簡単にでき、音符も数字音符で年齢を問わず...



【教材費】テキスト代4冊 6,500円



【教材費】テキスト代2冊 4,500円

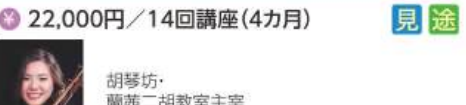


【教材費】テキスト代1冊 2,500円



#### センター外 二胡

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途



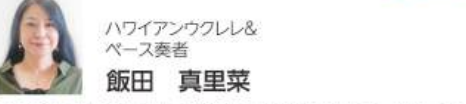
【初級】数字譜が読め、Dメジャー(D調)第一ポジションに慣れた方...

【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...



#### はじめてのウクレレ

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途

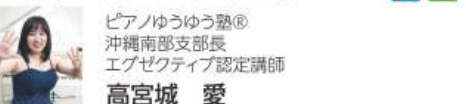


ハワイ生まれの小さな可愛らしい楽器ウクレレを、ハワイアンソング...

【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 途



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...

【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 途

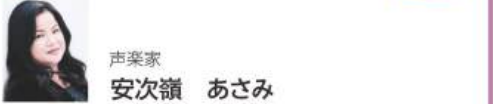


もっと声を良くしたい、もっと力のある魅力的な声になりたい...

【教材費】500円、その他必要に応じてコピー代

#### 心ウキウキ歌声レッスン

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途

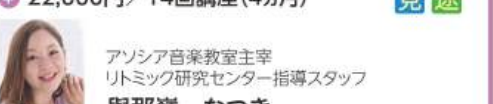


身体を使った発声で心身共にリフレッシュ!! 声をみがくとあなたの世界が変わります...

【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 途

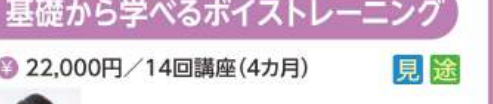


「最近声が出にくい」「低くなった」そんなお悩みありませんか?...

【教材費】コピー代1枚10円

#### 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 途



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...

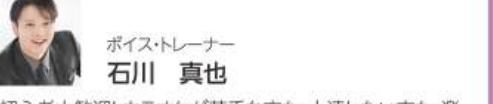
【教材費】テキスト代3,800円

※Bクラスは1日2コマ(7週)での開講となります。



#### 楽しくやさしいカラオケ

22,000円/14回講座(4カ月) 見 途

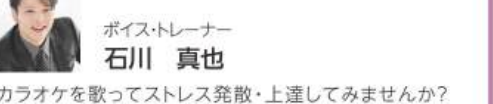


初心者大歓迎! カラオケが苦手な方も、上達したい方も、楽しみながら...

【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 途



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...

【教材費】400円



### カラオケ

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

見 途



カラオケ講師  
東 和枝

発声練習などの基礎から、斉唱、ピブラートやこぶし、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。

曜 月	時	10:00~12:00	定	36人	A
曜 水	時	10:00~12:00	定	36人	B
曜 水	時	13:30~15:30	定	36人	C
曜 金	時	18:30~20:30	定	36人	D
曜 土	時	10:00~12:00	定	36人	E

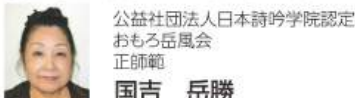
【教材費】1ヶ月250円



### 詩吟でリフレッシュ

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

見 途



公益社団法人日本詩吟学院認定  
おもろ岳風会  
正師範  
国吉 岳勝

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

曜 木	時	10:00~12:00	定	20人	A
-----	---	-------------	---	-----	---

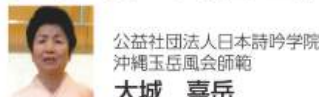
【教材費】テキスト代 800円



### 楽しい詩吟(初級から上級まで)

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

見 途



公益社団法人日本詩吟学院  
沖縄玉岳風会師範  
大城 喜岳

歌声に自信がなく、人前でアガル方! 臆下丹田(せいかたんでん)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、琉歌にも節をつけて腹の底から吟ずる(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。継続の方、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)

曜 金	時	10:00~12:00	定	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 途



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。初心者の方にもていねいに指導いたします。

※ギターをご持参ください。

曜 月	時	13:30~15:30	定	20人	A
曜 水	時	16:00~18:00	定	20人	B

【教材費】コピー1枚10円



### ママと子ども

#### 赤ちゃんハッピーリトミック

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

途



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」を基盤に、スキンシップを中心としたレッスンのなかでEQ(心の知能指数)のお話や輝いて成長していくためのすてきな言葉かけ、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

曜 金	時	12:30~13:30	定	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)

途



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、心もからだも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、さらに磨きをかけてみませんか? \*Aクラスは1歳児、Bクラスは2歳~3歳児対象です

曜 金	時	10:00~11:00	定	15組	A
曜 金	時	11:15~12:15	定	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 途



ACクレススポーツクラブ沖縄代表  
饒平名 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

曜 土	時	12:30~13:30	定	10人	A
曜 土	時	14:00~15:00	定	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 途



ダンサー・ダンス指導者  
幸地 キーシャンドウ 真希

はじめてのお子さまも楽しくダンスに触れられるクラスです! 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)

曜 木	時	16:00~17:00	定	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 途



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、さまざまな要素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

曜 木	時	17:10~18:10	定	20人	A
-----	---	-------------	---	-----	---

### キッズK-Popダンス

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



コレオグラファー  
Dai

ストレッチ、基礎ステップ、振り付けの流れ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るよう一緒に頑張らしましょう! 初心者の方も大歓迎! \*対象:小学生~

曜 水	時	19:00~20:00	定	20人	A
-----	---	-------------	---	-----	---

### こどもフラダンス

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



ハーラウ・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

曜 土	時	14:45~15:45	定	20人	A
-----	---	-------------	---	-----	---



### キラキラ☆バトントワリング

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



バトントワリング講師  
赤崎 宏美

ストレッチからバトンと基礎を練習し、振付に進みます。バト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、「グルグル☆キラキラ」バトンを回してみませんか? \*対象:4歳~小学生

曜 土	時	16:30~17:30	定	15人	A
-----	---	-------------	---	-----	---

【教材費】5,000円(バトン代)

### みんなで空手

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



沖縄空手道協会師範  
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ませんか? \*対象:幼稚園児以上

曜 金	時	17:00~18:00	定	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 途



漢字書道研究志士会師範  
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の文字に触れ、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。ご父兄も一緒にどうぞ。 \*対象:6歳~中学生(大人も可)

曜 日	時	9:30~11:00	定	20人	A
-----	---	------------	---	-----	---

【教材費】お手本代3,000円(大人は6,000円)

\*書道用具(半紙・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。

### ママとベビースイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



水泳指導員  
渡慶次 裕子

赤ちゃんにとって水中は、おなかの中にい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:開講時で生後6ヶ月~

\*必ずスイミング用オムツを着用させてください

曜 水	時	10:00~10:45	定	20組	A
曜 金	時	10:00~10:45	定	20組	B

【教材費】必要に応じてオムツ代等



### 親子スイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



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、潜りながら水に慣れ、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ってられるお子さまなら大丈夫です)

曜 木	時	9:30~11:00	定	20組	A
曜 土	時	11:30~13:00	定	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 途



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

曜 木	時	16:00~17:00	定	16人	A
曜 金	時	15:30~16:30	定	16人	B
曜 金	時	16:45~17:45	定	16人	C



### スイスイ! 健やかこどもスイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途



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! 水中で思い切り体を動かしてストレス解消(汗) 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・水中に潜れる子

\*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

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



# 特別講座

**美容・健康 体験会**  
**初心者向けの護身術“クラブマガ”**

講 KM護身インストラクター  
元クラブマガ大塚認定インストラクター **上原 克巳**

日 11/26(火)  
時 19:00~20:30  
料 2,000円[1回] 定 12人

護身術“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護身術です。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**

講 顔ヨガインストラクター **奥間 優子**

日 A体教:2/4(火) B基礎:2/25,3/4・11(火)  
時 A:14:00~15:00 B:各14:00~15:15  
料 A:2,000円[1回] B:6,000円[全3回]  
定 各6人

before after

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。



**美容・健康**  
**初心者限定♪初めてのジムマシントレーニング**

講 ペアレントレーニングスタッフ

日 A12/27(金) B1/29(水)  
C 2/24(月) D3/25(火)  
時 各11:00~12:00 定 各5人  
料 500円(体成分測定込み) ※ジム入会特典あり

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い方必須! 正しいマシンの使い方、フォーム、目的に合わせたトレーニング方法を指導します。



**沖縄文化**  
**沖縄そば手打ち教室**

講 (社)沖縄そば発展会 理事 **野崎 真志**

日 12/28(土)  
時 10:30~12:30  
料 2,000円[1回] 定 20人

年越しに向けて、沖縄そばの歴史と知識を学んでみませんか? 粉から手打ちして沖縄そばを作ります。  
【教材費】1,200円(肉付き)



**教養**  
**将来が楽しくなる新NISA講座**

講 前石原プラン 投資アドバイザー **石原 力**

日 12/7(土)  
時 13:00~16:00  
料 2,000円[1回] 定 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**  
**年末年始のための暮らし開運術**

講 琉球占い鑑定士 **吉澤 直美**

日 12/17(火)  
時 13:30~15:30  
料 2,000円[1回] 定 15人

新年開運へのお家でできる健康運・金運・家庭円満運アップ術。



【教材費】2,000円(資料・新年運勢占付)

**教養**  
**神宮寺で心の修行~座禅と法話**

講 普天満山神宮寺住職 **金城 良啓**

日 1/14(火)  
時 9:00~11:00 ※8:30集合  
料 2,000円[1回] 定 15人

550年以上続く聖地・普天満山神宮寺で観音様に見守られながら朝活しませんか? 呼吸や発声法を中心に身体を動かし、心の声を聴いてみましょう。

場所:普天満山神宮寺



**教養**  
**メルカリで賢くお小遣い!**

講 フリマアプリ販売の専門家 **金城 祐子**

日 2/7(金)  
時 10:00~12:00  
料 2,000円[1回] 定 20人

フリマアプリ“メルカリ”で断捨離しよう! 写真の撮り方や文章の書き方、配送方法など、売る為の具体的な方法が学べる講座です。

対象:基本的なスマホ操作とアプリのダウンロード会員登録が出来る方  
【教材費】テキスト・資料コピー代300円



**趣味**  
**糀(こうじ)で発酵調味料作り**

講 麹師宗根 悦子

時 各13:30~15:30 料 各2,000円[各1回] 定 各20人

発酵食品で免疫力を高めましょう。糀の調味料を作ります。使い方のレシピと試食もあります。

A 甘こうじ(甘酒)・糀の糖・発酵万能和風出汁 日 12/10(火)  
B 塩糀・しょうゆ糀・塩ダレ(トマト塩糀や酢糀・その他) 日 1/14(火)  
C おからみそ・油みそ・ピリ辛みそ・みそダレ 日 2/18(火)  
D おからの発酵「まぜとこ」・ハンバーグ・ドレッシング・タレ他 日 3/18(火)

【教材費】各2,500円 ※下線メニューはお持ち帰りがあります



**趣味**  
**生春巻きと合う! 新鮮ゴマドレッシング**

講 料理研究家 **新崎 亜子**

日 1/21(火)  
時 13:30~15:30  
料 2,000円[1回] 定 15人

ゴマの効能を学びながらドレッシングを作ります。低温調理でしっかりと仕上げたささみを生春巻きにし、できたてドレッシングでいただきます。お持ち帰りあり!



【教材費】2,000円

**趣味**  
**喫茶ビーンズの秘伝レシピ**

講 喫茶ビーンズシェフ **川満 達也**

時 各13:30~16:30 料 各2,000円[各1回] 定 各12人

ペアーレにある喫茶店の人気メニューをワイワイ楽しく作ります。

A 紅茶シフォンとカスタードクリーム 日 1/23(木)  
B バレンタイン! ガトーショコラ 日 2/3(月)  
C 食パンとジャム 日 2/17(月)

【教材費】各2,000円(お食事付き)



**趣味**  
**簡単STEPパンづくりベーコンエピ**

講 ずばりパン講師 **きよかわ みき**

日 1/25(土)  
時 13:00~15:00  
料 2,000円[1回] 定 10人

はかりもオープンも使わない、超ずぼらなパンづくり。パン屋さんで人気のベーコンエピを超楽チンレシピで作ります。  
【教材費】1,500円



**美術・手芸・工芸**  
**戸塚刺しゅう 地刺しのブローチ**

講 戸塚刺しゅう師範 **知念 律子**

日 11/30(土)  
時 10:00~12:00  
料 2,000円[1回] 定 10人

初めてでもできる刺しゅうでかわいいブローチ作り! 【教材費】1,000円



**美術・手芸・工芸**  
**植物セラピー体験 たねとスパイスでミニリース作り**

講 東南植物楽園ガイド **仲井間 歩**

日 12/8(日) 時 14:00~15:00  
料 2,000円[1回] 定 20人

五感が潤い、心身が癒される植物セラピーを植物園で体感していただきます。

対象:4歳~大人(小学校低学年以下は保護者同伴)  
場所:ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)  
【教材費】500円



**美術・手芸・工芸**  
**織物を楽しもう! 草木染めを楽しもう!**

講 染織家 **島袋 領子**

料 各2,000円[1回講座] 定 各10人  
時 各13:00~15:00

A 入門編  
好きな色でランチョンマット  
日 1/19(日)  
【教材費】3,000円

B 初級編  
偶然を遊ぶ、やたら餅のテーブルセンター  
日 2/16(日)  
対象:Aクラスを受講された方  
【教材費】3,500円

身近に手に入るタマネギの皮でショールを染めてみましょう。  
【教材費】3,500円



**ママと子ども**  
**作って飾って!贈って!楽しいアイシングクッキー**

講 アイシングクッキー教室 **富村 亜衣**  
Lusheeta

日 12/21(土) 時 13:30~15:30  
料 2,000円[1回] 定 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。クリスマスケーキやツリーに飾るのもおすすめ!  
対象:5歳以上の親子2人1組(大人のみ参加可)  
【教材費】1,500円




**ママと子ども**  
**お試し! こどもスイミング**

講 ペアレントレーニングスタッフ **青木・かこい**

日 3/31(月) 時 11:00~12:00  
料 各2,000円[1回] 定 各5人

A スイス! 健やかスイミング (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



**受講料繰越制度**  
急な用事で過ぎなくなっても大丈夫! お休みの月の前月末までに手続き(手数料1,000円)で次期の同じ講座にくりこすことができます。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。
- 開講初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。
- 台風接近により暴風警報が発令され、且つバスが運行停止の場合は休講いたします。(原則補講はいたしません。)

- 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、病氣治療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です。

