

みんなで空手



ウキ!ウキ!  
水中ウォーキング

毎日が楽しくなる全200講座!

みんなのカルチャーセンター

ペアーレ沖縄・タピック

入会金  
無料!

受講生募集

実質5,500円/月

※通常講座は4ヵ月14回22,000円

2025年度 第3期

2025年 12月 ▶ 2026年 3月

受付  
スタート 2025年 11月7日(金)~

受付 [月~土] 9:00~20:00  
[日] 9:00~17:00



フラメンコ



琉球手まり



ペーパークイリング



バランスボール  
エクササイズ

### 新設講座

- ZUMBAで心も体もリフレッシュ!! ●バランスボールエクササイズ

### リニューアル

- フラメンコ ●らくらく骨盤フィットネス ●ペーパークイリング
- 基礎から学ぶ韓国語 ●やさしい韓国語 ●初心者のための簿記・会計
- 人生を豊かにする英語名言 ●第九で声いきいき! 歌声エイジング講座
- 大正琴

### トレーニングルーム/プール

月3,500円でジム使い放題!!

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 プール用水着、スイミングキャップ着用



詳細はコチラ!!



早期お申込 または ご紹介で

11/7金~11/22土

お友達・ご家族紹介

東南植物楽園イルミネーション  
招待券プレゼント!!

特別講座・  
体験会を除く

今回は特別に  
ペア券!

レンタルスペース  
はじめました!

講座の空き時間を  
貸教室としてご案内  
詳細はお問い合わせください。



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

〒904-2151 沖縄市松本1丁目8番1号

お申込み  
お問合せ

098-934-6111

[HP] <http://peare-okinawa.com> [メール] [info@peare-okinawa.com](mailto:info@peare-okinawa.com)



詳細はコチラ!!

厚生労働大臣認定健康増進施設

駐車場完備

ペアーレ facebook公開中

沖縄市エイサー券  
使えます(一部対象外あり)



## 美容・健康



詳細はコチラ!!

### NEW ZUMBAで心も体もリフレッシュ!!

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体見途



ZUMBAインストラクター  
HITOMI

体験会  
12/1(月)  
2,000円

ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かし、分かりやすいステップで心も体もリフレッシュ!! 脂肪燃焼、持久力もアップします。初心者大歓迎!!

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 月 | 時 | 14:00~15:00 | 定 | 15人 | A |
| 曜 | 月 | 時 | 19:30~20:30 | 定 | 15人 | B |

### NEW バランスボールエクササイズ

¥ 12,800円 / 8回講座(4カ月) 体見途



(一社)体力メンテナンス協会  
バランスボールインストラクター  
山川 史帆

体験会  
12/3(水)  
2,000円

音楽に合わせてバランスボールで弾みます♪ 適度な有酸素運動で体と心を元気に! 産後2カ月からご参加いただけます。

※対象:医師から運動制限されていない方(男性も可)

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 水 | 時 | 13:30~14:30 | 定 | 10人 | A |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|

### リニューアル 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・セラーナス主宰  
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。

|    |     |    |   |             |   |     |   |
|----|-----|----|---|-------------|---|-----|---|
|    | 中級  | 土曜 | 時 | 13:15~14:15 | 定 | 10人 | A |
| 増設 | 入門  | 土曜 | 時 | 16:30~17:30 | 定 | 10人 | B |
| に7 | シニア | 木曜 | 時 | 13:30~14:30 | 定 | 10人 | C |



### リニューアル らくらく骨盤フィットネス

¥ 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  
元ディズニールランドダンサー  
MIKA

骨盤底筋をトレーニングしながら、代謝しやすい老廃物をためにくい身体を作ります。無理のない動きで運動が苦手な方にもおすすめです。

|               |     |            |             |
|---------------|-----|------------|-------------|
| 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           |

### 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  
元ディズ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、腰痛や生理痛は楽に、全身のシェイプアップにも! 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です。ゆっくりとした呼吸は自律神経も整えます。

※女性のための募集となります

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 水 | 時 | 11:40~12:40 | 定 | 15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を作ります。痩せにくくなった方、運動が苦手な方にオススメです!

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 木 | 時 | 21:00~22:00 | 定 | 25人 | A |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|

### ゆがみを整える~修正ヨガ

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体見途



yogaブレンダーkoki  
小田 寿美子

ヨガのポーズだけではなく、日々の生活で役立つヨガ哲学の考え方と具体的な実践方法、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 | 木 | 時 | 19:45~21:00 | 定 | 25人 | A |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|

### 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~!

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 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 |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|

### BLAZEボクシング

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体見途



JBCボクシングコミッション  
認定トレーナー  
上地流空手道連盟3段  
神谷 直樹

体験会  
11/28(金)  
2,000円

ボクシングの基本的な動きをもとに楽しく体を動かしていきます。初心者の方でも大丈夫。日ごろの運動不足やストレスと一緒に解消しましょう♪ Let's Boxing!

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 金 | 時 | 19:00~20:15 | 定 | 16人 | A |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|

【教材費】バンデージ代(2,000円)



### 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~



### ストリートダンス

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体見途



ダンスインストラクター  
kako

ストレッチで体をほぐすところからはじめます! ダンスが好き、踊ってみたいなど、理由は何でもOKです! 音に合わせて楽しく踊りましょう♪

※対象:中学生以上

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 火 | 時 | 18:10~19:10 | 定 | 20人 | A |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|

### 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 |
|---|---|---|------------|---|-----|---|

### 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

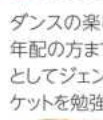
懐かしいディスコサウンドと定番ステップでダンスエクササイズを楽しんだら、ストレッチやセルフマッサージで体をほぐします♪

|   |   |   |             |   |     |   |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 | 火 | 時 | 12:00~13:15 | 定 | 20人 | A |
|---|---|---|-------------|---|-----|---|



### 社交ダンス

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月) 体見途力



〈上級・初中級〉  
沖縄県社交ダンス教師協会会員  
長浜 京子

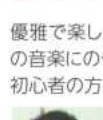
|     |   |   |   |             |   |     |   |
|-----|---|---|---|-------------|---|-----|---|
| 上級  | 曜 | 土 | 時 | 10:00~12:00 | 定 | 35人 | A |
| 初中級 | 曜 | 木 | 時 | 16:00~18:00 | 定 | 35人 | B |

【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



レイロケラニ フラスタジオ  
垣花 かおり

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

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のって一緒に踊りませんか。初心者の方も大歓迎です。



## アクアビクス

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **体見途力**



アクアビクスインストラクター

野里 知子

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。なんとい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

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜水 | 時 | 19:00~20:00 | 定 | 20人 | A |
| 曜金 | 時 | 11:00~12:00 | 定 | 20人 | B |



## ハッピースイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **体見途力**



健康運動実践指導者

青木 裕平

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。

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜月 | 時 | 13:30~14:30 | 定 | 25人 | A |
|----|---|-------------|---|-----|---|



## 初・中級者スイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **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。

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜木 | 時 | 18:40~19:50 | 定 | 20人 | A |
|----|---|-------------|---|-----|---|

## 水中ウォーキングとスイム

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **体見途力**



水泳指導員

我如古 有政

水中ウォーキングで腰痛、膝痛、肩こりに効果のある動作を行い、さらに水中運動で筋力アップやダイエット効果も。朝の講座なので継続すると頭も冴えて体も元気になります。

|    |   |            |   |     |   |
|----|---|------------|---|-----|---|
| 曜火 | 時 | 9:30~11:00 | 定 | 25人 | A |
|----|---|------------|---|-----|---|



## 初心者スイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **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。

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜火 | 時 | 13:15~14:45 | 定 | 20人 | A |
|----|---|-------------|---|-----|---|



## さわやかスイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **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。

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜金 | 時 | 13:00~14:30 | 定 | 20人 | A |
|----|---|-------------|---|-----|---|



## レディーススイミング

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **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・健康をつくります。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

|    |   |            |   |     |   |
|----|---|------------|---|-----|---|
| 曜月 | 時 | 9:30~11:00 | 定 | 20人 | A |
|----|---|------------|---|-----|---|

## やさしい水中運動

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **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せんか。

※水慣れのために顔を水につけます

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜木 | 時 | 11:00~12:30 | 定 | 20人 | A |
|----|---|-------------|---|-----|---|



## アクアde全身運動

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **体見途力**



全米アクア国際認定指導者  
健康運動指導士

宮城 弘子

腰・膝へ負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流を整えるアイチ体操(太極拳のストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより、有酸素運動の効果が得られます。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

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜火 | 時 | 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ヵ月) **体見途**



全米アクア国際認定指導者  
健康運動指導士

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！(顔は水につけませんがご安心ください)

※女性のみの募集となります

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜月 | 時 | 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ヵ月) **体見途力**



全米アクア国際認定指導者  
健康運動指導士

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など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

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜火 | 時 | 15:15~16:15 | 定 | 25人 | A |
| 曜土 | 時 | 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ヵ月) **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。水中ウォーキング、ストレッチ体操は独自カリキュラムで行います。

※女性のみの募集となります

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜土 | 時 | 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ヵ月) **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！

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜金 | 時 | 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

¥ 3,000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



詳細はコチラ!!

## ゴルフ

¥ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) **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。

|    |   |             |   |     |   |
|----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜水 | 時 | 10:00~12:00 | 定 | 20人 | A |
|----|---|-------------|---|-----|---|

【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)

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ヵ月 ※何度でも受講できます **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



**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。

**アイコンについて** **体** ご希望のクラス1回に限り1,100円で体験可 ※定員満了になり次第受付終了。

**見** 見学可(要予約、講座途中は不可)

**途** 途中入講可 ※定員満了になり次第受付終了。

**力** おきなわ県民力レジャ連携講座



詳細はコチラ!!

※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

曜 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

曜 土 時 18:30～20:30 定 25人 B



〈中級レベル2〉

野村流音楽協会教師

吉満 楓立

曜 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

曜 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



琉球音楽清風會主

徳原 清文

歌の意味・歌詞の意味等、工工四を見ながら三絃の実技指導いたします。

(初級レベルでも工工四が読める経験者クラスです)

中 級 曜 木 時 10:00～12:00 定 30人 A

中 級 曜 金 時 13:30～15:30 定 30人 B

初級LV4-5 曜 火 時 18:30～20:30 定 30人 C

初級LV2-3 曜 月 時 16:00～18:00 定 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 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 曜 水 時 13:30～15:30 定 20人 A

レベル2 曜 土 時 16:00～18:00 定 25人 B

レベル3 曜 土 時 13:30～15:30 定 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 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。

曜 火 時 13:30～15:30 定 36人 A

【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 曜 月 時 19:00～20:30 定 20人 A

中 級 曜 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



沖縄県民踊研究会

健康づくり、仲間づくり、生きがいがづくり、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、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。

初・中級 曜 水 時 9:30～11:30 定 40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。

曜 金 時 13:30～15:00 定 15人 A

【教材費】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/UCCprkbelGZSamb6VWOP7hw



## 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。

曜 月 時 10:00～12:00 定 30人 A

【教材費】約13,500円



## 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よ。

曜 金 時 10:00～12:00 定 10人 A

【教材費】約1,300円(初回のみ)



## 教 養



詳細はコチラ!!

## 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。

中級 曜 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

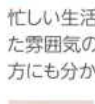
なじみのある歌謡曲や演歌で舞う新舞踊は、リズムと歌詞に合わせて脳トレもできる健康的な習い事です。経験は問いません。初心者大歓迎です。

曜 木 時 14:00～15:30 定 20人 A

【教材費】扇子 約2,500円

## 茶道(表千家流)

¥ 22,000円／14回講座(4カ月) 見 途 力



表千家教授

小嶺 宗沙

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)

曜 水 時 10:00～12:00 定 25人 A



表千家教授

高良 宗月

【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



## 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。

曜 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

嘉手刈 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。

曜 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



のぼりかわ生花教室

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。

曜 火 時 18:30～20:30 定 30人 A

【教材費】花代1回 約1,100円



## 着物着付け

¥ 22,000円／14回講座(4カ月) 見 途 力

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。体型を生かし着崩れにくい着付けを楽しみ学びましょう。(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



## フラワーデザイン

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

見 途



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。

|     |               |       |   |
|-----|---------------|-------|---|
| 曜 木 | 時 18:30～20:30 | 定 30人 | A |
| 曜 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&amp;いけばな(小原流)

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

見 途



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でもOKです。

|     |               |       |   |
|-----|---------------|-------|---|
| 曜 水 | 時 19:00～21:00 | 定 30人 | A |
|-----|---------------|-------|---|

【教材費】1回1,000円～2,000円以内



## 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。あなたも楽しく書を始めてみませんか!

|     |               |       |   |
|-----|---------------|-------|---|
| 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



かな書道研究藍菊会理事  
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綿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 |

【教材費】お手本代1,300円

## 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、女物単衣長着ユカタ又はワール、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。タンズに眠っている和・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 10人 | A |
| 曜 木 | 時 16:00～18:00 | 定 10人 | B |

【教材費】テキスト2,650円、教材維持費500円、作品により教材費は異なります



洋裁1級技能士  
宮城 初美

|     |               |       |   |
|-----|---------------|-------|---|
| 曜 土 | 時 18:30～20:30 | 定 10人 | C |
|-----|---------------|-------|---|

【教材費】テキスト2,650円、教材維持費500円、作品により教材費は異なります



## 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)

|     |               |       |   |
|-----|---------------|-------|---|
| 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)



## 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  
日本ステンド工芸協会認定講師  
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ツールペイント

¥ 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)



## センター外

## 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

陶芸の基本から口口ろ形成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

※ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)にて行います



講座の詳細

## 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て作品を仕上げます。花をテーマに制作します。

|     |              |       |   |
|-----|--------------|-------|---|
| 曜 火 | 時 9:30～11:30 | 定 16人 | A |
|-----|--------------|-------|---|

【教材費】ツールセット3,000円、作品代4,500円

※教室はペアーレ本館です



## 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、キャンバス(F8)600円 ※作品により実費

アイコンについて **体** ご希望のクラス1回に限り1,100円で体験可 ※定員満了になり次第受付終了。

**見** 見学可(要予約、講座途中は不可)

**途** 途中入講可 ※定員満了になり次第受付終了。

**力** おきなわ県民カレッジ連携講座



## 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、ビブラートやこぶし、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



## 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

こども  
すくすく

詳細はコチラ!!

## キッズフラ

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途

フラハーラウ マーモク  
名嘉真 ゆかり体験会  
11/29(土)  
2,000円

音楽に合わせてリズムをとったり、おともだちと一緒にのどる楽しさを学びます。1曲おどれるようになったらステージで披露する機会もあります。

※対象:4歳~中学生(男児もOK)

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



## リトルキッズダンス

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途

ダンスインストラクター  
kako

まずは音に合わせてジャンプから! ゆっくり進めていくのでダンス未経験のお子様でもチャレンジしやすいクラスです!一緒に楽しく踊りましょう! ※対象:3~8歳

|     |   |             |   |     |   |
|-----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 火 | 時 | 16:00~16:50 | 定 | 20人 | A |
|-----|---|-------------|---|-----|---|

## キッズダンス

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途

ダンスインストラクター  
kako

ダンスの基礎から振り付けまで学べます! 仲間と楽しみながらリズム感や柔軟性を身につけましょう! ダンス未経験の方も大歓迎です!

※対象:小学生

|     |   |             |   |     |   |
|-----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 火 | 時 | 17:00~18:00 | 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に一緒に頑張りましょう! 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 |
|-----|---|-------------|---|-----|---|

## リトスポ教室

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

体 見 途

ACクエア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 |

## 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 昌子大人向け  
「空手入門」  
あり  
詳細P2

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

|     |   |             |   |     |   |
|-----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 金 | 時 | 17:00~18:00 | 定 | 20人 | A |
|-----|---|-------------|---|-----|---|

【教材費】空手着(希望者)9,000円~



## 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 | 11:45~12:45 | 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めます。お子様の可能性に、さらに磨きをかけてみませんか?

※対象:1・2歳児

|     |   |             |   |     |   |
|-----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 金 | 時 | 10:00~11:00 | 定 | 15組 | A |
|-----|---|-------------|---|-----|---|

【教材費】2,500円



## 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、「ワルグル☆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)



**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。

## こども「書の教室」

¥ 22,000円 / 14回講座(4カ月)

見 途

漢字書道研究協会師範  
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



## 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いただけるお子さまなら大丈夫です)

|     |   |             |   |     |   |
|-----|---|-------------|---|-----|---|
| 曜 土 | 時 | 10:00~11:30 | 定 | 20組 | A |
|-----|---|-------------|---|-----|---|



## 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 裕平中高生  
スイミング  
あり  
詳細P3

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(^^) 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

講：講師 時：時間 日：日付 ￥：受講料 定：定員



詳細はコチラ!!

## 美容・健康

### BLAZEボクシング 体験会

講 JBCボクシングコミッション認定トレーナー 上地流空手道連盟3段 **神谷 直樹**

日 11/28(金) 時 19:00~20:15

¥ 2,000円[1回] 定 16人

ボクシングの基本的な動きをもとに楽しく体を動かしていきます。初心者の方でも大丈夫。日ごろの運動不足やストレスと一緒に解消しましょう♪ Let's Boxing!



## 美容・健康

### ZUMBAで心も体もリフレッシュ!! 体験会

講 ZUMBAインストラクター **HITOMI**

日 12/1(月) 時 A 14:00~15:00 B 19:30~20:30

¥ 各2,000円[各1回] 定 各15人

ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かし、わかりやすいステップで心も体もリフレッシュ!! 脂肪燃焼、持久力もアップします。初心者大歓迎!!



## 美容・健康

### バランスボールエクササイズ 体験会

講 (一社)体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター **山川 史帆**

日 12/3(水) 時 13:30~14:30

¥ 2,000円[1回] 定 10人

音楽に合わせてバランスボールで弾みます♪ 適度な有酸素運動で体と心を元気に! 産後2か月からご参加いただけます。

対象:医師から運動制限されていない方(男性も可)



## こどもすくすく

### キッズフラ 体験会

講 フラハーラウ マーラモク **名嘉真 ゆかり**

日 11/29(土) 時 14:45~15:45

¥ 2,000円[1回] 定 10人

音楽に合わせてリズムをとったり、おともだちと一緒にのどる楽しさを学びます。1曲おどれるようになったらステージで披露する機会もあります。



対象:4歳~中学生(男児もOK)

## 美容・健康

### 顔ヨガ

講 顔ヨガインストラクター **奥間 優子**

日 入門 A 12/9(火) B 1/13(火) 時 各14:00~15:00

日 基礎 C 1/27, 2/3, 24(火) 時 各14:00~15:15

¥ 入門 2,000円[各1回] 基礎 6,000円[全3回]

定 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。



## 美容・健康

### 耳つぼで身体の調子を整えましょう

講 日本耳つぼアーティスト **大田 寿美子**

日 12/14(日) 時 13:00~14:00

¥ 2,000円[1回] 定 6人

耳の形はお腹の中の胎児に見立てられます。耳つぼへの刺激は内臓や器官を正常に戻したり、食欲などを抑制する効果もあります。ご希望の方には講座後にチタンシールを貼ります。(両耳1,000円)



## 教養

### 将来が楽しくなる 新NISA講座

講 御石原プラン投資アドバイザー **石原 力**

日 1/18(日) 時 13:00~16:00

¥ 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

### 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 1/27(火) 時 9:00~11:00※8:45集合

¥ 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 2/5(木) 時 10:00~12:00

¥ 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出来る方  
【教材費】テキスト・資料コピー代300円



## 沖縄文化

### 沖縄そば手打ち教室

講 (社)沖縄そば発展継承の会理事 **野崎 真志**

日 12/7(日) 時 12:00~14:00

¥ 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食分1,200円(肉付き)

## 趣味

### 麹(こうじ)で発酵調味料作り

講 麹仲宗根根家 **仲宗根 悦子**

時 各13:30~15:30 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各20人 【教材費】各3,000円

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、お持ち帰りもあります。

- A 甘こうじ(甘酒)・麹の糖・発酵万能和風出汁 日 12/17(水)
- B 塩麹・しょうゆ麹 日 1/21(水)
- C おからみそ・おからの発酵「まぜとこ」・ドレッシング ほか 日 2/25(水)



## 趣味

### 琉球松葉で健康料理!

講 健康料理家 琉球占い鑑定士 **吉澤 直美**

日 1/20(火) 時 13:30~15:30

¥ 2,000円[1回] 定 15人

PFAS対策にも。万能に使える松葉を活用して、松葉茶、ジュース、松葉塩、松葉オイル、松葉発酵還元水など、日常に活用して健康アップ。

【教材費】2,000円



## 趣味

### うま年! 開運跳ね上げ講座

講 健康料理家 琉球占い鑑定士 **吉澤 直美**

日 2/10(火) 時 13:30~15:30

¥ 2,000円[1回] 定 15人

スタートが肝心「馬九行久(うまくいく)」=開運・招福講座。

【教材費】2,000円(資料・鑑定付き)



## 趣味

### 新崎亜子 わが家のイベントレシピ

講 料理研究家 **新崎 亜子**

時 各10:00~12:00 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各15人

おうちで楽しめるイベントが続くこの季節、メイン料理と時短でできる副菜を作ります。きっと"わが家のとっておき"になりますよ!



- A フライパンでクリスマスチキン他 日 12/6(土)
- B ポカポカ蒸し料理・押し寿司 日 1/24(土)

【教材費】各2,500円

## 趣味

### もっと気軽に! 琉球菓子

講 琉球料理伝承人 料理教室主宰 **名嘉山 さと子**

時 各10:00~12:00 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各15人

身近な材料で沖縄ならではのやつを作ります。お祝いや年中行事の一品としても!



- A 紅白かるかんと首里ぼーぼー 日 12/18(木)
- B 玄米ドリンク・芋くじブットゥル 日 1/15(木)

教室はペアーレ本館です 【教材費】2,000円

## 趣味

### 冬の乾燥を潤す 薬膳茶と麺料理

講 国際中医薬膳師 管理栄養士 **高良 江里奈**

日 1/31(土) 時 10:00~11:30

¥ 2,000円[1回] 定 10人

一年で最も老化しやすい冬の季節、体の中から潤う体作りをしましょう。お料理2品と薬膳茶付きの講座です。

【教材費】2,000円



## 趣味

### 簡単STEPパンづくり もっちもちカリッ! フォカッチャ

講 パン講師 **きよかわ みき**

日 2/8(日) 時 12:00~14:00

¥ 2,000円[1回] 定 10人

はかりを使わないずばろレシピで、オトナ女子好みのフォカッチャを焼き上げます。

【教材費】1,500円



## 美術・手芸・工芸

### ガラス棒で作る行燈ランプ

講 沖縄ステンドグラス 代表取締役 **金城 若奈**

日 11/27(木) 時 10:30~11:30

¥ 2,000円[1回] 定 10人

棒状のクリアガラスに好きな差し色を組み合わせてオリジナルのランプを作ります。



【教材費】2,300円

## 美術・手芸・工芸

### 織物を楽しもう!

講 染織家 **島袋 領子**

日 12/11(木) 時 10:00~12:00

¥ 2,000円[1回] 定 10人

手軽な卓上織り機で糸が布に変わる過程を楽しめます。好きな色を選んでランチョンマットを織り上げます。



【教材費】3,000円

### 草木染めを楽しもう!

講 tiny garden **當山 節子**

日 1/22(木) 時 10:00~12:00

¥ 2,000円[1回] 定 10人

汽水域に生息し「海の森」とも呼ばれるマングローブ(ヒルギ)で染めたショールを身にまとうてみませんか?



【教材費】3,500円

## 美術・手芸・工芸

### 多肉植物 重ね鉢の寄せ植え

講 tiny garden **當山 節子**

日 3/15(日) 時 13:30~15:30

¥ 2,000円[1回] 定 15人

ユニークな形と独特の質感が魅力の多肉植物。ますます色づくこの季節に2段重ねの鉢へ寄せ植えします。

【教材費】3,000円 教室はペアーレ本館です



## こどもすくすく

### 小学生 プログラミング Scratch体験

講 パソコン教室ムー代表 **金城 努**

日 12/5・12・19・26(金)

時 17:00~19:00

¥ 10,000円[全4回] 定 5人

パソコン操作経験のある小学生を対象に、簡単なゲームを作りながらScratchプログラミングを勉強します。

対象:小学4~6年生



## 受講料繰越制度

急な用事で通えなくなっても大丈夫! お休みする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。
- 開講初日前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円差し引きします。(例外あり)
- お申し込みが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といたします。(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、病気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。
- 特別講座の申込・予約において、講座開講3日前(土・日・祝日を除く)を過ぎたキャンセル分については、教材費をお支払いいただきます。
- 受講料はすべて税込込みです。

