

良い汗ながして、心身を健やかに導く多彩な講座!

2017 10月~12月

ウェルネス講座

毎日が
ハッピーに!

チャレンジ割引

1 体験講座 ~~1,000円~~ ➡ **500円**

2 2つの講座をお申込みで
1つの講座が半額!

プール ~~17,000円~~ ➡ **8,500円**

一般 ~~12,750円~~ ➡ **6,375円**

嬉しい7大特典

- 1 ご家族でお申込み、または継続でお申込みされた方は受講料5%割引
- 2 南城市在住、通勤の方は5%割引!
- 3 65歳以上の方は、年齢×10円の割引!
(特典1.2.3の併用はできません)
- 4 天然温泉さしきの猿人の湯・東南植物楽園のいずれか優待券1枚プレゼント
- 5 ご友人・家族を紹介で④の特典をもう1枚プレゼント!
ご紹介された受講者は5%割引料金です。
- 6 天然温泉さしきの猿人の湯 毎回1,150円ご入浴できます。
- 7 月5回までスポーツ、ジム、プールが無料利用!
※特典1~5は3カ月コースのみとなります。

テニス講座

2017年9月をもちまして、テニス講座は閉講致します。これまでにご愛顧いただきました皆様へ心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

ユインチホテル南城
スポーツカルチャーセンターペアーレ

TEL.098-947-6897 ユインチホテル南城 検索
〒901-1412 南城市佐敷新里1688 (新里坂の上)
※水曜日は休館日となります。

楽しく健康生活! 一般講座

一ヶ月お試し!
チャレンジコース
4,250円(3回)

基本
3ヶ月コース
12,750円(10回)

天然温泉7回付!
3ヶ月コース
19,750円(10回)

注目
講座

三味線教室

歌って楽しく学ぶ♪

工工四の読み方を分かり易く教えます。
民謡、てんさぐの花、安里屋ユンタ、
童神、かぎやで風節、忍名節など
楽しく歌って練習します。



- 金曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 場所 / 天然温泉さしきの猿人の湯 カラオケルーム「幸運」
- 講師 / 大城 孝子 (琉球古典音楽野村流保存会師範)

注目
講座

健康カラオケ

健康にはかせない大事な種目

カラオケは多くの医師によって健康に
良いと言われていると認められており、大きな
声で歌うことは、脳細胞の活性化や自律
神経に良くストレス解消にも効果的!



- 火曜日 / 9:30 ~ 11:30 ■金曜日 / 9:30 ~ 11:30
- 場所 / 天然温泉さしきの猿人の湯 カラオケルーム「涙」
- 講師 / 請盛 弘 (歌謡音楽指導師範)

ロコモ予防

筋力強化でロコモ予防!

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、
筋力強化し健康寿命を伸ばしましょう。



- 火曜日 / 16:00 ~ 17:00
- 場所 / 体育館、トレーニングジム
- 講師 / 井勝 毅 (健康運動指導士)

ストレッチ&マシントレーニング

運動習慣で健康生活

個人に合わせた運動メニューを作成し、ストレッチや
マシントレーニングを行い、初めての方でも
安全で効果的な運動を行います。



- 月曜日 / 14:00 ~ 15:30 / 19:00 ~ 20:30
- 木曜日 / 19:00 ~ 20:30
- 土曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 講師 / 井勝毅 (健康運動指導士)

初めてでも安心! プール講座

一ヶ月お試し!
チャレンジコース
5,700円(4回)

基本
3ヶ月コース
17,000円(12回)

天然温泉7回付!
3ヶ月コース
24,000円(12回)

ハッピースイミング!

1km泳ぐのも無理のない呼吸法

呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを
目指します。泳ぐことの楽しさ、健康増進を
お手伝い致します。

- 金曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 土曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 講師 / 城間 寿恵子
(日本水泳連盟スポーツ指導員)



水中運動

膝・腰の調子が良くなる!

初級~中級レベルで水中歩行・柔軟・
運動を行います。痛み、運動不足解消、
ダイエットをしたい方に最適です。

- 土曜日 / 14:15 ~ 15:45
- 日曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 講師 / 石川 銘徳 (健康づくり伝道師)



ゆったりスイム

必ず泳げるようになります!

楽な息つきで苦しまずに泳げるよう
になります。教え方がうまいと評判の先生
です。

- 土曜日 / 16:00 ~ 17:30
- 日曜日 / 11:45 ~ 13:15
- 講師 / 石川 銘徳 (健康づくり伝道師)



こどもスイム

簡単にできる息つぎのコツを伝授!

個人のレベルに合わせて丁寧に
指導致します。

- 土曜日 [A] / 11:45 ~ 13:00
- 土曜日 [B] / 13:00 ~ 14:15
- 日曜日 [C] / 13:30 ~ 14:45
- 日曜日 [D] / 14:45 ~ 16:00
- 講師 / 石川 銘徳 (健康づくり伝道師)

