2024/4月開講　3/6(水) 申込受付スタート

Well ウエル・カルチャースクール 受講生募集

受講料 県内最安値

2024 4月→7月



Interview with the instructor

第7弾 講師に聞く！

ウエル・カルチャースクール企画【講師に聞く！vol.7】
第7弾は、「楽しくキッズダンス」「ZUMBA」「K-POPダンス」講座ほかの講師を務めるMAYO先生にインタビュー。





Profile

出身：沖縄県宜野湾市出身。1992年9月7日生まれ。
ダンス講師（キッズダンス・K-POP・ズンバ）
介護福祉士・ホームヘルパー 2級
ダイエットインストラクター・疲労回復インストラクター
タレント（司会・ラジオパーソナリティーほか）
歌手・役者

「できないこと＝できるようになれること」

ー講師歴はどれくらいになりますか？
約10年くらいですね。大学卒業後、公民館サークルでZUMBAを始め、その1年後にウエル・カルチャースクールでZUMBAがスタート。その後、キッズダンス、K-POPダンスと増え今に至ります。

ーダンス歴はどれくらいになりますか？
4歳から始めて…。26？27年？もう年齢バレちゃうじゃないですか～（笑）沖縄タレントアカデミーという芸能スクールに入ったのが私の芸能生活のスタートです。アカデミーではダンスや歌、お芝居のレッスンを受けていました。22歳までの18年間、アカデミーで芸能漬けの日々を過ごしました。そこでNHKのドラマに出たり、CMに出たり、オリジナルCDも出したんですよ～♪

ーダンスを踊る事のどういう所に苦労しましたか？
私は体が小さいので、ダンスを大きく見せることが毎回課題で、苦労しています。イメージ通りダイナミックに表現できた時は、とても嬉しいんですよ♪
私の頭の中では「できないこと＝できるようになれること」なんです。なので「できないこと」に直面した時、達成できる目標を与えられた気がして、ワクワクします。

ー各講座で工夫していることはありますか？
K-POPダンスは、小学5年生から大人まで幅広い年齢層が在籍しているクラスなので、敢えてグループを組ませて振付を仕上げていきます。振付が完成する頃、世代を越えて全員が仲良くなりますよ。
ZUMBAは、一週間で溜め込んだストレスの発散。音楽に合わせて体を動かして汗を流して、心と体をリフレッシュして、また一週間、仕事や家事、勉強など頑張って欲しいです。



ー子どもクラスと大人対象のクラスで違いはありますか？
子供たちは、その時その時のコンディションが毎週違うんですよ。元気いっぱいの子もいれば、ぐずってる子もいます。なので、ジャンケン列車などみんなで協力するゲームをして、子供たちを楽しい気分にさせるところからレッスンをスタートしています。

ーキッズダンス講座で工夫していることはありますか？
ダンスする曲の「色」を想像してもらっています。同じ曲でも「オレンジ」をイメージする子もいるし、「黒」をイメージする子もいる。そうやって踊ると、同じ曲・振付なのに、かわいく踊ってみたり、かっこよく踊ってみたり、エネルギッシュに踊ってみたりと個性が生まれるんですね。その個性を大切にして欲しいし、他の子の感性もしっかり受け止められるようになって欲しいです。決して否定しないで。たまに「虹色」って言う子もいるんですが、「それも正解だよ。」って（笑）

ーキッズダンスを受講されてる子達でイベント出演もするそうですね？
そうなんです！キッズダンスの子供たちがステージイベントに出演する機会がたまにあって、子供たちはとても緊張するんですけど、その緊張感をみんなで味わうことがとても大切で。「次もイベントあるよ。」と言うと、子供達は、失敗しても「また出たい」て言ってくるんですよ。「また挑戦する！」と口から発する事に心の成長を感じますね。

ーキッズのご家族も喜んでいただいているようですね？
親御さんたちはなかなかレッスン風景を見られないので、イベント出演は、ご家族に日頃の成果を見せるのにいい機会。「こんなに踊れるようになったんだ！」と喜んでもらっています。

ーイベント出演を見守る講師としての心境は？
イベント出演は子供達だけで踊るので、最初の頃はとても不安でした。子供達に「先生は前にいないよ～。」と言って送り出すんですけど、子供達はなんやかんや成し遂げるんですね。それに気づいた時、私が「できるかな～？」じゃなくて、「できるから、よし！行って来い！」と送り出すように切り替えました。見守り、信じながら、子供達にとって失敗も成功なんだと伝えるようにしています。私も小さい頃、ステージで何度も何度も失敗してきましたから。

ー子供達にとってダンス表現とは何だと思いますか？
自信を見つけるきっかけみたいなものかなぁ。勉強が苦手、友達付き合いが苦手って子も、ダンスすることで自信につながるんですね。
以前、とても引っ込み思案な子がいて、レッスンに来ても一言も発せず、ずっと無口で。でも、この子はずっとダンスレッスン続けていたんですね。そしたら、その子のお母さんから、子供の性格が変わったと連絡がありました。
「うちの子はとても引っ込み思案で、人前に出ることなんて出来なかったのに、おばあちゃんのお祝いで自分からダンスを踊ると言って、家族・親戚大勢がいる前で2～3曲一人で踊り切りました。」と。
そして、その時の動画を見せてもらったんですね。そしたら、ダンス中その子、終始笑顔なんですよ。この子の何かしらの自信につながったと実感しました。

ーMAYO先生のモットーは何ですか？
「まずはやってみよう！」
できる…かもしれない。やれない…かもしれない。同じ「かもしれない」なら「できるかもしれない。」って考えた方がいいですよね。なので、まずはやってみよう！とポジティブに行動しています。「女性はなんでもできる！」って教えられて育ったんですよ。だから、できない事よりできる事に目を向けるようにしています。

ー受講生から受けた影響はありますか？
実は…ダンスやエクササイズなど体を動かしての活動は20代までって決めていました。30代になると自分の思うような動きができないという考えがあったんですね。だけど、受講生の皆さんが年齢に関わらず活き活きしている事に衝撃を受けました。皆さん、長く継続されているんですけど、全然変わらない…それどころか若くなっている！そこで「あれ？違うぞ！年齢は関係ないぞ。」と考えるようになりました。年齢に対してネガティブに捉えるより、ポジティブに挑戦し続ける精神が大切であると…受講生から教わりました。



ー今後、どういう講師活動をしていきたいですか？
今はダンスレッスンが中心で、「静」と「動」でいうと「動」のレッスンをやってきたのですが、今後はちゃんと資格をとって「静」のレッスン（ピラティスなど）もできたらと考えています。自分の体と向き合うレッスンの必要性も伝えていきたいです。

新設
039 190 K-POPダンス　木 19:00～20:30 P3へ　土 12:00～13:30 P9へ
195 ZUMBAでストレス発散!　土 16:30～17:30 P9へ
新設
041 ストレッチ&ダンスエクササイズ　木 10:00～11:00 P3へ
241 楽しくキッズダンス　土 10:00～11:30 P11へ　土 14:30～16:00 P11へ

MAYO先生へのインタビュー記事の全編はウエル・カルチャースクールのホームページで3/6(水)より公開！おすすめ情報からご確認ください。







営業時間
月～金曜日／9:00～21:30
土曜日／9:00～17:30　日曜日／9:00～16:30

TEL. 098-832-5588

申込のご注意
- 講座のお申込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順（受講料前納）となります。
- 定員満了になり次第受付終了となり、キャンセル待ちのご案内となります。
- お申込みは高校生以上からとなります（対象年齢が指定されている講座を除く）。
- 開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料。7日前からは有料となります。
- 見学・体験をご希望の方は講座開始時間10分前を目処に窓口までお申し出ください。教室外からの見学になる講座があります。体験時に事前連絡・材料費が必要になる講座があります。
- 講座のお申込みをされた方への開講通知はいたしません。講座の曜日・時間等を募集パンフレット・領収書等でご確認の上ご来所ください。尚、応募少数のため閉講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。

実際やっている講座を見学・体験して、講師・講座を確認できます。

見学・体験 無料

見 無料で見学ができます
体 無料で体験ができます

気になる講座が無料で「見」学できる!「体」験できる!

見学・体験のご注意
- ☑ 1講座につき見学か体験のいずれか1回限り。
- ☑ 開講の連絡はいたしません。
- ☑ 見学・体験日の15分前を目安にお越しください。
- ☑ 定員満了講座の講座は見学・体験できません。
- ☑ 見学・体験に時間制限を設けている講座がございます。
- ☑ 料理やお花のクラスの体験は材料の準備のため事前に予約が必要です。



※別途教材費が必要な講座がございます

見 体 は、お電話または窓口でご予約できます。TEL.098-832-5588

Well ウエル・カルチャースクール イベント講座

1回きりのお手軽講座

受講料1,850円

※受講料は全て税込価格です。
※別途材料費が必要な講座がございます。

申込のご注意

■講座のお申込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順（受講料前納）となります。■定員満了になり次第受付終了となり、キャンセル待ちのご案内となります。■お申込みは高校生以上からとなります（対象年齢が指定されている講座を除く）。■開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料。7日前からは有料となります。手数料550円を引いた金額のご返金になります。■当日キャンセルはできません。■料理講座に関しては材料の準備がございますので、キャンセルは講座日2日前までにご連絡ください。2 日前を過ぎて材料費のキャンセル返金はできません。

4月

244 キホンの三月菓子（サングヮチグヮーシ） 定員15名



6日（土） 10:00～12:00

沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

今年の旧暦三月三日の浜下りは、手作りの三月菓子を作ってみませんか。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

245 きらめきプラス♪大人のスカーフ術 定員10名



20日（土） 13:00～14:30

ファッションコンサルタント
岩間 理恵

普段のコーデに1つプラスするだけで明るく華やかに見えるスカーフの選び方、結び方、オシャレな着こなし方をお伝えします。

準備 スカーフ、筆記用具

246 春爛漫!桜あんぱんを作りましょう! 定員15名



21日（日） 10:00～12:00

全国料理学校協会教員資格
宮城 裕子

春真っ盛り!桜の香りいっぱいの桜あんぱんを一緒に作りませんか?可愛い成形もマスターします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,200円

247 お腹が凹む『腸もみ体操』 定員20名



21日（日） 12:00～13:30

腸セラピスト
親里 奈奈

『健康の源は腸から始まる』免疫を創りメンタルを整える。おまけで、その場でお腹のサイズが-1cm減できる魔法のメンテナンス体操法

準備 動きやすい服装、バスタオル

248 何が変わる!?新NISA 定員20名



27日（土） 10:00～11:30

一級FP技能士
CFP®
福田 昌也

2024年から大幅に制度改正されたNISA制度。小さな視点から大きな視点まで、全力で分かりやすく解説します。

準備 電卓、筆記用具

249 身近な食材でアイヌ料理を作ってみよう! 定員20名



28日（日） 10:00～12:00

栄養士　調理師
郷土料理研究家
矢野 麻帆

ご自宅でもできるチェプオハウ（鮭のスープ）、かぼちゃのラタシケプ（混ぜもの）、ノイペチタタプのハンバーグ（豚肉と豆腐のハンバーグ）を作ります。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,800円

5月

250 カリカリジューシー焼き餃子を作ろう! 定員20名



19日（日） 10:00～12:00

漢方医　薬膳師
麹師
永野 貴子

餃子とタレを手作り。外はカリカリ中はジューシーなスタミナたっぷりの美味しい焼き餃子を作りましょう。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,000円

251 ～今を感じ、心を整える～マインドフルネス瞑想 定員15名



22日（水） 10:00～11:30

マインドフルネスセラピスト
佐久本 万里子

集中力の向上、ストレス低減、幸福感の向上など多くの効果が!基礎知識の説明と実践法をお伝えします。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

252 ハナミズキのトートバッグ 定員15名



22日（水） 10:00～12:00

トールペイント講師
渡辺 幸子

トールペインティングでトートバッグに綺麗なハナミズキの絵を描きます。

準備 エプロン、水入れ、材料費1,000円

253 米粉で作る2種類のクッペ 定員10名



24日（金） 10:00～12:00

米粉パン認定講師
大城 成美

グルテンフリー米粉パン!少しハード系な米粉クッペです。あんバターとチーズの2種類を楽しみましょう♪

準備 エプロン、ハンドタオル、ハケ、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

254 さっぱりピリ辛冷麺 定員20名



26日（日） 10:00～12:00

漢方医　薬膳師
麹師
永野 貴子

じめじめ暑い梅雨の季節に食欲のわくさっぱりとした冷麺を作ってみませんか?中華スープの作り方もお伝えします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,000円

255 墓じまいと永代供養 定員20名



30日（木） 12:00～14:00

（公財）沖縄県メモリアル整備協会職員
終活カウンセラー1級
東恩納 寛寿

時代とともにお墓やお仏壇の供養事情も変化しています。今、そしてこれからのご供養のあり方を事例と体験談を交えて解説。

準備 筆記用具

6月

256 笑顔が輝く顔ヨガ 定員15名



1日（土） 10:00～11:30

顔ヨガインストラクター
フリーアナウンサー
島袋 彩子

長いマスク生活で顔の筋肉の衰えを感じていませんか?顔ヨガで楽しく表情筋を鍛えてお顔の悩みにアプローチ!旧指せ-10歳!

準備 自分が撮影できるスマホなど、卓上鏡（顔全体が映る）、教材費100円

257 なめらかで香ばしいジーマーミー豆腐 定員15名



1日（土） 10:00～12:00

沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

口あたりなめらかで、香ばしいジーマーミーの香りがするジーマーミー豆腐の作り方をお教えします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

258 ラフテーとジューシーを作ろう 定員16名



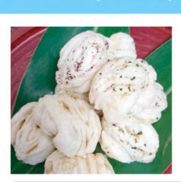
2日（日） 10:00～12:00

がきや料理教室長
我喜屋 香

ラフテーとジューシーを作ろう!お肉のゆで方から美味しく仕上がるコツをお教えします!

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,500円

259 中国茶を楽しむマントウ～花巻を作ろう 定員15名



3日（月） 10:00～12:00

日本茶インストラクター
中国茶芸師
上原 美智代

マントウ花巻を手作りしましょう。マントウと香り高い中国茶を一緒に味わいませんか♪

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

260 ママが楽になる場所別収納法 定員15名



4日（火） 10:00～11:30

整理収納アドバイザー1級
尾崎 絵璃奈

ママが少しでも楽になる収納方法をお伝えします。適切な収納グッズを紹介、困っている場所の片づけ方法を考えましょう。

準備 （希望者は）ご自宅の困っている箇所の写真、筆記用具、室内スリッパ

261 誰でもできるレイキヒーリング 定員16名



9日（日） 13:00～14:30

レイキマスター
沖縄大学客員教授
緒方 修

人には自らが治る力が備わっています。その治癒力を身につけよう!誰でも使える不思議なパワー「レイキ」。

準備 筆記用具、フェイスタオル1枚

262 香り広がる♪シナモンロール 定員15名



16日（日） 10:00～12:00

全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

リクエストNO.1の人気パン!お口いっぱいに広がるシナモンの甘い香りと味わいをお楽しみください。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、教材費1,200円

263 県産お野菜パウダーdeホットケーキアート 定員15名



29日（土） 10:00～12:00

ホットケーキアート講師
ハンドメイド作家等
小濱 里美

県産のお野菜100%パウダーを色付けに使用し、幼児からお爺ちゃんお婆ちゃんも一緒に楽しめるアート。

準備 エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、材料費1,700円※小学生までは要親同伴。

264 自家製タレで美味しいビビンバを作ろう! 定員20名



30日（日） 10:00～12:00

漢方医　薬膳師
麹師
永野 貴子

無添加の万能ダレを手作りしてビビンバにつけて食べよう。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,000円

7月

265 メルカリ出品!初めてレッスン 定員15名



2日（火） 10:00～12:00

フリマアプリ販売の専門家
金城 祐子

捨てるのはモッタイない!今は使っていない不用品はメルカリで賢くお金に変えましょう♪

準備 筆記用具、スマホ又はタブレット（ガラケー、らくらくフォン不可）、教材費200円
※メルカリアプリをダウンロード（無料）し、会員登録まで済ませておいて下さい。

266 さくふわ♪サーターアンダーギー 定員15名



6日（土） 10:00～12:00

沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

外はさくさく、中はふんわり美味しいサーターアンダーギーの作り方のコツをお教えします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

267 スマホでかんたん動画編集 定員15名



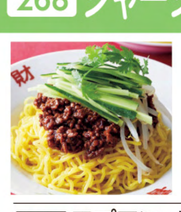
6日（土） 12:30～14:00

寄り添いSNSサポート
瑞慶覧 あやの

思い出の写真や動画を映像として残してみませんか?SNSやお祝いでも活用できます。

準備 スマホ（お持ちの）、筆記用具、教材費500円※動画編集で使いたい写真・動画は事前にスマホに保存しておいて下さい。

268 ジャージャーソー麺で暑さを吹き飛ばそう!! 定員20名



7日（日） 10:00～12:00

漢方医　薬膳師
麹師
永野 貴子

暑さ対策にちょっとピリ辛のジャージャーソー麺はいかがですか?ジャージャーあんを使ったアレンジレシピもお伝えします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

269 パーソナルカラー診断 定員12名



10日（水） 14:00～16:00

カラーアナリスト
外間 恵

「イエベ」か「ブルベ」か診断します。ご自身のタイプを知って、メイクやファッションに活かしましょう!

準備 筆記用具

270 保険?資産運用?まるわかり 定員20名



13日（土） 10:00～11:30

一級FP技能士
CFP®
福田 昌也

NISA制度が拡充され、為替も乱高下。日銀の次の一手は?言われるがままの契約は後悔先に立たずです。しっかり知識武装しましょう!

準備 電卓、筆記用具

271 上手く生きるための終活 定員20名



18日（木） 12:00～14:00

（公財）沖縄県メモリアル整備協会職員
終活カウンセラー1級
東恩納 寛寿

終活とは今をよりよく生きるための前向きな活動の事です。一緒に楽しい終活をスタートしましょう!

準備 筆記用具

272 歪み改善!背骨コンディショニング体操 定員15名



19日（金） 14:00～15:30

背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー
水口 幸子

仙骨枕を使って、背骨をセルフ矯正していきます。楽しく歪み改善!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

273 親子で楽しくハンバーガーとチョコパウンドケーキ 定員15名



28日（日） 10:00～12:00

漢方医　薬膳師
麹師
永野 貴子

おうちの方と一緒に夏休みの思い出作り。ハンバーガーとチョコパウンドケーキを作ります。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,700円（親子）※子供は中学生まで。

会員限定 特別講座 受講料Ⅱ 無料

274 泉のゆんたくはんたく「笑って介GO～」 定員30名



4月18日（木） 12:00～12:40

お笑いタレント
喜舎場 泉

認知症の母を持つお笑いタレント喜舎場泉が自信の介護体験を語ります。介護する側もされる側も笑顔で、一人で抱えこまないで。

準備 筆記用具　受講料：無料

275 沖縄の子どもたちの学力と家庭環境 定員30名



5月18日（土） 14:00～15:30

琉球大学教授
西本 裕輝

沖縄の小中学生の学力は全国最下位となっており、生活習慣などと大きく関係しています。その解決策について、データや映像を通して家庭の役割を中心に考えていきます。

準備 筆記用具　受講料：無料

276 「家族信託」の利・活用 定員30名



6月13日（木） 12:00～14:00

司法書士
金城 嘉明

認知症など自身で財産を管理できなくなった時の備えに役立つ家族信託制度を司法書士が分かりやすく解説します。

準備 筆記用具　受講料：無料

277 大規模災害（台風・地震）にどう備えますか? 定員30名



7月25日（木） 12:00～13:30

災害対応ソーシャルワーカー（社会福祉士）
稲垣 暁

大規模な台風や地震、津波が発生した場合の防災意識を高めよう!

準備 筆記用具　受講料：無料

あらかじめ窓口またはお電話での予約が必要です。定員満了になり次第、キャンセル待ちのご案内となります。TEL.098-832-5588



クッキング

Menu は変更になる場合がございます

001 新設 身近に楽しく米粉パン 定員10名



米粉パン認定講師
大城 成美

6,400円/4回(②週)
25% OFF 4,800円

金 10:00～12:00

グルテンフリー米粉を使って、一緒に楽しく米粉パンを作りましょう。はじめての方でも大丈夫!ゆるくグルテンフリー米粉パンはいかがでしょうか?

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、耐熱用ボウル、ハケ、材料費6,500円

Menu 米粉フォカッチャ 米粉ソーセージパン など

002 新設 健康おうちごはん 定員20名



食育指導士
岸本 康子

6,400円/4回(①週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 4,800円

火 10:00～12:00

発酵食品、食物繊維を取り入れたメニューで、毎日の食事から腸を元気にするごはんを作ります。食卓から健康へ。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,500円

Menu おから煮込みハンバーグ ヤンニャムマグロ など

003 新設 男の健康料理 定員18名



OHANA塾(料理)主宰
食生活改善推進協議会会員
新垣 佳代子

6,400円/4回(②週)
25% OFF 4,800円

火 10:00～12:00

身近な食材でヘルシーでボリュームのある家庭料理をお伝えします。栄養素を解説しながら、あなたの健康と元気のお手伝いを一緒に考えます。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、三角巾、筆記用具、材料費7,000円

Menu イナムドゥチ クファジューシー など

004 新設 韓国の家庭料理 定員15名 見 体



韓国料理講師
張 喜淑(チャン ヒースク)

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

月 10:00～12:00

軽く韓国語を話しながら、美味しい韓国料理を一緒に作ってみましょう。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費10,000円

Menu チャプチェ ビビンバ プルコギ キムチ など

005 新設 予防食・発酵食で疲労回復 定員20名 見 体



漢方医　薬膳師　麹師
永野 貴子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

火 19:00～21:00

発酵料理をはじめ、腸活・免疫力アップをして体質改善を一緒に学んでみませんか?

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費12,000円

Menu グリーンカレー ミートローフ
お肌の潤い発酵スープ サムゲタン など

006 新設 おいしいお茶の入れ方(台湾茶編) 定員10名



日本茶インストラクター
中国茶芸師　茶房 一葉主宰
上原 美智代

6,400円/4回(③週)
25% OFF 4,800円

月 10:00～11:30

お茶を通して出会う旅の話を交えながら、種類が豊富な台湾茶について学びます。おいしいお茶を上手に淹れられるようになります。お茶漬けと一緒に美味しいお茶時間を楽しみましょう。

準備 筆記用具、ノート、材料費7,200円(お茶請け込)

Menu 台湾烏龍茶とパイナップルケーキ 台湾紅茶とドライフルーツ など

教養・占い・語学

007 新設 発達障害の基礎的理解 定員18名 見



琉球大学教授
西本 裕輝

12,000円/8回(②④週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 9,000円

水 10:00～11:30

文部科学省の調査(2022)によると、小中学生の8.8%が発達障害とされており、近年、徐々に増える傾向にあります。本講座ではさまざまなデータや資料映像をもとに、発達障害について理解を深めていきます。

準備 筆記用具、教材費2,000円

008 新設 漢方でセルフケア 定員15名 見 体



薬剤師　国際中医専門員
不妊カウンセラー
備瀬 紀子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

木 10:00～11:30

漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り、日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。

準備 筆記用具、教材費1,500円

009 新設 ようこそ組踊へ 定員15名 見 体



組踊家
国立劇場おきなわ芸術監督
嘉数 道彦

6,400円/4回(③週)
25% OFF 4,800円

土 10:00～11:30

国の重要無形文化財「組踊」を分かりやすく解説します。今回取り上げる演目は「執心鐘入」「二童敵討」の2演目です。

準備 筆記用具、教材費200円

010 新設 はじめてのルノルマンカード鑑定 定員15名



リリークォーツ主宰
カードリーディング講師
藤田 ゆき

6,400円/4回(④週)
25% OFF 4,800円

土 13:30～15:00

今から181年前に他界したフランスの占い師ルノルマンの名を由来とした36枚の絵札カード。その基本鑑定方法が学べます。タロットやオラクルとの違いなども合わせて説明します。

準備 筆記用具、ルノルマンカード(お持ちでない方2,200円)、教材費1,900円

011 新設 はじめてのドイツ語 定員15名 見 体



ドイツ語講師
漆谷 球美子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

金 10:00～11:30

旅先で使えるちょっとした会話を中心に、基本文法やドイツ文化を紹介します。楽しくドイツ語を学びましょう!初めての方、大歓迎です。

準備 筆記用具、ノート、教材費500円程度

012 新設 韓国語入門 定員20名 見 体



韓国語講師
ヤン・ジンスク

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

日 09:30～11:00

正確な発音での読み書き、文法、ヒヤリングを楽しみながらマスター!入門クラスです。

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

013 新設 超初心者向け手話 定員15名 見



手話講師
手話COMOスクール代表
高良 美恵子

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

木 19:30～21:00

あいさつやリアクション、指文字のマスターをし、自己紹介や簡単な会話が出来るようになります。

準備 筆記用具、教材費2,000円(クリアマスク代込)

楽器・舞踊・声楽

014 新設 やさしいオカリナ 定員25名 見 体



オカリナ講師
宮里 郁子

15,600円/12回
25% OFF 11,700円

日 11:45～12:45

美しい音色に癒されながら、オカリナを始めてみませんか?初歩から指導いたします。

準備 筆記用具、オカリナアルトC管(講師より購入可15,000円程度※要予約)譜面台、教材費1,300円程度

015 新設 沖縄横笛 定員12名 見 体



野村流伝統音楽協会師範
沖縄横笛協会会長
座波 雪子

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 9,000円

月 10:00～11:30

琉球音楽における横笛演奏の技法を初歩からお教えします。横笛の呼吸法で横隔膜などを柔軟にし、肺年齢を若返らせ、笛の音色で癒されてみませんか?

準備 横笛(C調子)※レンタル有100円/1回、室内スリッパ

016 新設 わくわく大正琴 定員20名 見 体



琴城流大正琴指導者
中村 尚子

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

木 11:00～12:30

ジャンルを問わず、演奏したい曲を重点的にレッスンします。大正琴の美しい音色を一緒に楽しみましょう。

準備 筆記用具、大正琴※講師より購入可、教材費500円程度

017 新設 エンジョイ♪カホン 定員15名 見 体



カホナー(カホン奏者)
ひぃふぅみぃ

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

土 14:00～15:30

主に初心者向け。セオリー通りとは違った誰でも出来る奏法でカホンを楽しみましょう。

準備 カホン、(お持ちの方は)譜面台、筆記用具

018 新設 はじめての琉球舞踊 定員20名 見 体



琉球舞踊 太圭流華の会 師範
琉球舞踊保存会 伝承者
孤島 丘奈

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

木 10:00～11:30

初めての方も大丈夫!一緒に楽しく踊りましょう。基礎から丁寧に、わかりやすく指導します。お稽古前後には簡単なストレッチもして身体を整えます。

準備 動きやすい服装又は稽古着、手ぬぐい、足袋または靴下、飲み物、扇子1本(お持ちの方)

019 新設 日本舞踊(岩井流) 定員15名 見 体



日本舞踊岩井流師範・師匠
岩井 寿澄

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

水 10:00～11:30

日本の伝統文化である日本舞踊を通して、和の心、所作を身につけていきます。お祝儀舞踊「松の緑(長唄)」など基本からお稽古いたします。

準備 浴衣・半巾帯(または動きやすい服装)、足袋(または靴下・白)、扇子※貸出可

020 新設 ヴォイストレーニング 定員20名 見 体



ソプラノ歌手
金城 理沙子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

土 10:00～11:30

気持ちのいい朝!ストレッチや息のトレーニング、発声練習をして基礎を整え、様々な曲を楽しみながら歌っていきましょう!

準備 筆記用具、フェイスタオル、教材費500円

021 新設 初めてのジャズ&ポップスボーカル 定員15名 見 体



ジャズボーカル
清水 よう子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

金 14:00～15:30

テネシーワルツやムーンリバー等昔懐かしいジャズやポップスを口ずさんでみませんか?ジャズの発声は?リズムの取り方は?日本のポップス等も基礎から楽しく!

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

022 新設 伴奏で歌う島唄 定員20名 見 体



アーティスト　歌手
松田流松絃会師範　二代目家元
松田 しのぶ

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

金 10:00～11:30

伴奏に合わせて唄の表現力や沖縄方言の仮名づかい(発音)、音程、拍子や歌の背景も探りながら楽しく和やかに学んでいきます。

準備 筆記用具、ファイル、教材費はコピー代10円/1枚をその都度徴収

芸術・手工芸

023 新設 デッサンとスケッチ 定員20名 見 体



沖展会員・運営委員
金城 幸也

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 9,000円

日 09:30～11:30

デッサンを中心に水彩と油彩の作品を制作します。

準備 エンピツ、ケシゴム、画用紙、教材費500円

024 新設 似顔絵を描いてみよう 定員20名 見 体



コミックチャンプルー編集長
島袋 直子

12,000円/8回(②④週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 9,000円

水 12:00～13:30

マンガタッチの似顔絵を中心に、誰でも楽しめる講座です。お手持ちの鉛筆・黒ペン・色鉛筆・色ペンなどを使い、自画像や家族、お友達、有名人を描いてみましょう!

準備 鉛筆、消しゴム、サインペン、筆ペンまたは太めのマーカー、色鉛筆、色ペン、水彩絵の具など着色用画材、汚れてもよい服装、教材費3,500円程度

025 新設 やさしい絵手紙 定員12名 見 体



絵手紙講師
辺土名 ヒデ子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

月 14:30～16:00

絵手紙の基本を学び、難しく考えず自由に自己表現し、個性的に面白く表現するのが魅力的です。

準備 用紙、ハガキ、筆(中・小)、下敷き(白)、顔彩、筆洗、パレット、教材費3,000円程度

026 新設 プロが教えるDIY 定員10名 見



住宅建築のプロ
松島 愛希

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

日 09:30～11:30

今流行のDIYをしてみたいけど工具ややり方、場所がない…そんなあなたの力になります。小物からお家のプチリフォームまで知恵と知識をレクチャーします。

準備 汚れてもよい動きやすい服装(長ズボン、靴)、材料費3,000円程度～/1回※必要な工具など講座初回に説明します。

受講料は全て税込価格です。　全講座窓口先着順(受講料前納)となります。　定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。　お申込みはお早めに!

パソコン

027 新設 パソコンをはじめよう! 定員15名 見 体



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

22,400円/14回
25% OFF **16,800円**

木 14:00～15:30

パソコン初心者向けの講座です。パソコンの基本的な操作からインターネット、写真の取り込みなどを学ぶことができます。

準備 筆記用具、Windows10か11のノートパソコン（お持ちの方）、教材費2,000円

028 新設 Canva（キャンバ）で楽しくデザイン! 定員15名 見 体



グラフィックデザイナー
デザイン講師
kokocina design 知名 伸一

13,600円/8回（①③週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **10,200円**

金 12:00～13:30

初心者でも大丈夫!話題のデザインツール「Canva」を使って、ポストカード、年賀状、動画など、オリジナルのデザインが簡単に作成できます。パソコンを使って、楽しみながら学べる講座です。

準備 筆記用具、教材費2,400円

029 新設 実感!スマホの可能性 定員15名 見 体



生活支援コーディネーター
外間 里花子

12,000円/8回（②④週）
25% OFF **9,000円**

火 10:00～11:30

正しく楽しくスマホを使ってみませんか?まずはスマホの基礎を学んでいきます。その後、写真やビデオの撮影・閲覧、健康管理、コミュニケーション、情報収集、など新しい項目を広げます!

準備 筆記用具、スマホ（お持ちのもの）

030 新設 ゼロから楽しく♪LINEとスマホのきほん 定員15名 見 体



寄り添いSNSサポート
瑞慶覧 あやの

12,000円/8回（②④週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **9,000円**

水 12:30～14:00

みんな使ってるLINE。電話やビデオ電話、写真も送信できる便利ツール!でも、まだ活用できていない機能もあるのでは!?スマホの基本とあわせてお伝えします。

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円

園芸・美容・趣味

031 新設 家庭菜園入門 定員15名 見 体



貸し農園アドバイザー
宮城 ひろ

19,600円/14回
25% OFF **14,700円**

金 10:00～11:30

庭やプランターで有機野菜を作ってみませんか。野菜栽培の基本を実際に育てながらお伝えします。

準備 作業しやすい服装、手袋、飲み物、資材代1,000円程度

場所 さわりんガーデンビレッジ　西原町津花波124-1

032 新設 印象アップ～マイナス10歳を目指して 定員15名 見 体



印象アップ 話し方講師
司会 モデル
渡久地 さゆり

12,000円/8回（①③週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **9,000円**

金 10:00～11:30

表情筋、口角、笑顔のレッスンや、姿勢改善。たるみ予防や肌質改善。セルフケアできるお顔のマッサージ法。話し方など、あなたの印象度をアップするレッスンです。

準備 筆記用具、フェイスタオル、教材費500円（オイル代）

033 新設 メディカルアロマ 自然の解決法 定員15名



ブレインアロマアナリスト
與那覇 美優

6,400円/4回（③週）
25% OFF **4,800円**

火 10:00～11:30

健康志向が高まっている昨今、自身の免疫の底上げに自然の力を借りてみませんか?植物の力が凝縮されたアロマオイルを用いて、心身ともにハッピーで健康になる方法をお伝えしていきます。

準備 筆記用具、教材費1,000円

034 新設 楽しい川柳 定員20名 見 体



沖縄県川柳協会顧問
池村 幸夫

11,200円/8回（①③週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **8,400円**

月 11:00～12:00

川柳の基本講座です。日々の生活に花咲かせ、人生を楽しみましょう。初心者歓迎します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、国語辞典

035 新設 デジカメをはじめよう! 定員15名 見 体



カメラマン
須藤 夕子

12,000円/8回（①③週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **9,000円**

木 10:00～11:30

一眼レフからスマホまでどんなカメラもOK!初心者でも分かる構図やカメラの設定など、風景、花、料理撮影のコツを学びます。Facebookなどの投稿のやり方、メルカリの商品撮影のコツも教えます。

準備 筆記用具、デジカメ（一眼レフ、コンパクトカメラ、スマホなど）

036 新設 健康麻雀（初級） 定員15名 見 体



麻雀アドバイザー講師
「GPC沖縄リーグ第1節」優勝
松原 一登

19,600円/14回
25% OFF **14,700円**

土 12:00～14:00

麻雀を全く知らない方から中級者以上の方まで講習中心に丁寧にご指導させて頂きます。共に楽しい健康麻雀をしましょう。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

ダンス・エクササイズ

037 新設 ゆったりタヒチアンダンス 定員20名 見 体



ダンス講師
Asami

12,000円/8回（②④週）
25% OFF **9,000円**

金 10:00～11:30

はじめに美調律で身体をゆるめて整え、動きやすい身体で無理なくゆっくりな南国のリズムに合わせて楽しく踊りましょう。いくつからでも始められます。

準備 Tシャツ、パレオ又は動きやすい服装、タオル、飲み物

038 新設 はじめてのストリートダンス 定員20名 見 体



ダンサー
なお

12,000円/8回（②④週）
25% OFF **9,000円**

金 20:00～21:30

ヨガを取り入れたストレッチや、リズムトレーニング、曲に合わせた振り付けで踊っていきます。ダイエットや、初めてダンスをする方もお待ちしております。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

039 新設 K-POPダンス 定員20名 見 体



ダンス講師
MAYO

表紙のヒト

19,600円/14回
25% OFF **14,700円**

木 19:00～20:30

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

040 新設 Dance&Exercize 定員15名 見 体



JWI Disco World インストラクター
Gackey

11,200円/8回（②④週）
25% OFF **8,400円**

火 20:00～21:00

いろいろなジャンルの曲でダンス&エクササイズを楽しみながらShape up！

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

041 新設 ストレッチ&ダンスエクササイズ 定員20名 見 体



ダンス講師
MAYO

表紙のヒト

18,200円/14回
25% OFF **13,650円**

木 10:00～11:00

「ストレッチ」⇒「体幹」⇒「簡単なダンス」を1時間でゆっくり行うクラスです。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

リフレッシュ・軽運動・スポーツ

042 新設 ストレッチ&瞑想 定員15名 見 体



全米ヨガインストラクターRYT200
兼本 智枝

18,200円/14回
25% OFF **13,650円**

火 10:00～11:00

正しいストレッチと呼吸法で思考をゼロにし、身体と脳をリフレッシュ。良質な睡眠へ誘います。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

043 新設 しなやかボディストレッチ 定員20名 見 体



からだ美調律インストラクター
Asami

18,200円/14回
25% OFF **13,650円**

水 12:00～13:00

簡単な動きで身体をゆるめて整え、本来の動きが出来るように全身を調律する「からだ美調律」で、美しい姿勢、動ける身体を目指しましょう。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

044 新設 姿勢改善!美骨トレーニング 定員15名 見 体



カイロプラクター
新垣 栄美



カイロプラクター
新垣 三智子

19,600円/14回
25% OFF **14,700円**

木 19:30～21:00

ゴムバンドを使って加圧し、関節の歪みを整え正しい姿勢に導きます。トレーニング後、ゴムを解くと血液とリンパは一気に流れ出し、これまでにない爽快感が得られます。

準備 動きやすい服装、ヨガマット（お持ちの方）、タオル、飲み物

045 新設 気功と瞑想 定員15名 見 体



無為気功養生会指導士
日髙 房子

12,000円/8回（②④週）
25% OFF **9,000円**

金 10:00～11:30

「気」は体中を通って心と体の健康を司る生命エネルギーです。「気」を調節し、心と体を整え最適な健康状態へと導きましょう。

準備 動きやすい服装、飲み物

046 新設 初めての護身術 定員15名 見 体



尚道館前田道場館長
前田 進一郎

12,000円/8回（①③週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **9,000円**

火 19:30～21:00

運動不足を解消しながら護身術に必要な基礎を学び、様々なシーンに対応できるテクニックを習得します。初級から中級者向けのクラスです。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

047 新設 健康体操・スクエアステップ 定員20名 見 体



x body okinawa代表
銘苅 輔

19,600円/14回
25% OFF **14,700円**

水 14:30～15:30

自宅でも安全にできるゴムチューブトレーニングや、転倒防止、認知機能低下を予防するスクエアステップを使用した「あたま・からだ・こころ」に効く運動です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

048 新設 ゴルフ・基本 定員15名 見 体



USGTF所属ゴルフインストラクター
赤嶺 典男

19,600円/14回
25% OFF **14,700円**

日 13:00～14:30

ゴルフを始めたい!もっと上手になりたい!という方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

準備 グローブ、運動靴※無料貸しクラブ有、ボール代（100球880円～）

場所 豊見城ゴルフ練習場　豊見城市高安415

ママ・キッズ

Menu は変更になる場合がございます

049 新設 ママの英会話 定員15名 見 体



児童英語インストラクター
尾崎　絵璃奈

12,000円/8回（②④週）
※講座日が5週目の日あり
25% OFF **9,000円**

水 10:00～11:30 （子供同伴可）

ご家庭でこれまで習った英語を使ってお子さんと英会話、英語学習してみませんか?「ネイティブの5歳児と会話できるように」を目標に、簡単な単語で使える英語を身につけましょう。

準備 筆記用具、教材費2,500円（テキスト代）

050 新設 ママのベリーダンス 定員15名 見 体



ベリーダンサー
振付演出家
Tazuko

12,000円/8回（②④週）
25% OFF **9,000円**

月 12:00～13:30 （子供同伴可）

ベリーダンスは"踊るヨガ"としても知られているオーガニックな動きが特徴的な踊りです。育児に家事にお仕事に…毎日頑張っているママへ、体も心もほぐれるひとときを♪

準備 動きやすい服装（ヨガウェアなど）、ヒップスカーフ（お持ちの方）、ヨガマット（お持ちの方）またはバスタオル、飲み物

051 新設 楽しいキッズクッキング 定員15名



漢方医　薬膳師　麹師
永野 貴子

6,400円/4回（③週）
25% OFF **4,800円**

土 10:00～12:00 （小学1年生～4年生）

わくわく楽しいクッキング♪いろんなお料理を作って、おうちの方を驚かせてみよう!※アレルギーの方の受講はお控え下さい。誓約書への記入が必要です。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、三角巾、子供用包丁、材料費6,000円

Menu ピザ グラタン マドレーヌ など

052 新設 エンジョイ・イングリッシュ! 定員15名 見 体



英語インストラクター
新崎 百葉

18,200円/14回
25% OFF **13,650円**

日 09:00～10:00 （小学1年生～4年生）

「聞く・話す」から英語の基礎を一緒に楽しく学びましょう! Let's enjoy English !!

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

053 新設 テーマパークダンス 定員20名 見 体



バレエ・ダンス講師
照屋 舞生好

11,200円/8回（②④週）
25% OFF **8,400円**

日 15:15～16:15 （小学生～中学生）

バレエの基礎を取り入れた振付で、テーマパークのショーダンサーになりきって踊ります!

準備 動きやすい服装（ズボンやレギンス、ショートパンツなど）、バレエシューズやジャズシューズ（なければ靴下）、タオル、飲み物

2024 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/26(火曜日)まで ☎.098-832-5588

生きがいづくり クッキング

Menuは変更になる場合がございます



054 はじめてさんのおうちパン 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

水 10:00～12:00

はじめてさんでも大丈夫。パン作りって意外と簡単。さぁ!一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

Menu お豆ベーグル はちみつレモンパン
ウインナーロール ナッツ入りライ麦パン など

055 愛情料理 定員20名 見 体

21,000円→19,700円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

木 10:00～12:00

季節に応じた愛情料理を基本からおもてなしまでお教えします。楽しいひとときを過ごしませんか?

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

Menu 中華料理マーボ豆腐 鶏肉のマヨネーズ炒め
冬瓜肉団子のスープ など

056 カラダにやさしい発酵料理 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



漢方医
薬膳師
麹師
永野 貴子

水 10:00～12:00

発酵料理を学ぶことで、心と体を整え免疫力アップや体質改善を目指します。健康的なアレンジ料理の幅広い調理法をお伝えします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)

Menu 腸活八宝袋の煮物 森のきのこパスタ
甘麹チゲ鍋　鶏肉入り酸辣湯 など

057 米粉でクッキング 定員15名 見

12,000円→11,300円/8回(②④週)



美膳米工房主宰
グルテンフリー食学認定
ミユキ

土 10:00～12:00

米粉を使って体に優しい料理やパンを作り、体質改善を目指します。

準備 ハンドミキサー、ゴムベラ、ボール、エプロン、頭巾、布巾2枚、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ、材料費22,400円

Menu 米粉のシフォンケーキ など

058 琉球料理のいろは 定員20名

6,400円→6,000円/4回(③週)



沖縄県琉球料理伝承人
専門調理師
調理師専門学校教師
仲村 公子

火 10:00～12:00

琉球料理の基礎から沖縄の行事食までご紹介します!

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,000円(テキスト代込)

Menu 菜飯(セーファン)他 三月菓子 など

059 楽しいハーブ&スパイス料理 定員15名

6,400円→6,000円/4回(②週)



日本メディカルハーブ協会
シニアハーバルセラピスト
永山 千穂

日 10:00～12:00

スパイスやハーブを使ったカレーやお料理を作りましょう。体に良い効能もたくさん。そして香りよし、味よし。楽しく活用できる技を学んでみませんか?

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,000円

Menu ローズマリー香るハーブチキン スパイスからチリコンカン など

教養

060 短期 自己実現のための習慣化 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



まんだらビンゴ®認定コーチ
佐久本 万里子

水 10:00～11:30

大谷翔平選手が高校時代から活用していた方法をビンゴ(まんだらビンゴ®)にして、作成していきます。毎回ワーク形式で思考を柔軟に、とにかく楽しく習慣化していきます。習慣化で最高な自分へ!

準備 筆記用具、ノート、資料代500円

061 琉球・沖縄の歴史～美術・工芸編～ 定員15名 見

12,000円→11,300円/8回(②④週)



大学非常勤講師
山城 彰子

土 10:00～11:30

『琉球・沖縄を知る図鑑』(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄の歴史について学びます。今期は琉球王国の時代です。

準備 『琉球・沖縄を知る図鑑』、筆記用具、資料をつづるファイル、室内スリッパ、教材費500円

062 楽しい朗読 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



沖縄ボイスラボ代表
諸見里 杉子

火 14:00～15:30

声に出して文学作品を楽しみませんか?黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読・朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。

準備 筆記用具、教材費200円

063 初心者の簿記 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



公益財団法人実務技能検定1級技能士
職業訓練指導員(事務・流通・観光ビジネス)
喜舎場 京子

金 19:30～21:30

簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか?検定試験のポイントを押さえた講座です。

準備 筆記用具(鉛筆・シャーペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円

064 お金の達人に聞くお金塾 定員15名 見

19,600円→18,300円/14回



一級ファイナンシャル
プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

火 10:00～11:30

お金についての知識を身につけ、自身の資産を運用・管理しましょう。銀行預金や投資信託、株式投資、外為投資、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。

準備 筆記用具、電卓、教材費500円

占い

065 短期 九星気学入門 定員15名

6,400円→6,000円/4回(②週)



気学師
翁長 奈苗

金 19:30～21:00

誕生日をもとに割り出した九星で、自分自身を知りましょう♪初めての方向けの入門クラスです。

準備 筆記用具、教材費1,000円

066 運勢暦の見方と開運方位 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)※講座日が5週目の日あり



高島易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎

水 14:30～16:00

運勢暦用語の解説と運気の盛衰判断や方位の吉凶と開運(祐気とり)方法などを学びます。

準備 運勢暦(100均可)、教材費1,000円

語学

067 話してみよう英会話入門 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

金 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ

まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

068 マイペース英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

日 10:00～11:30 Ⅱ
日 12:00～13:30 Ⅰ

外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイペースにPractice and Practice!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

069 英会話DOJO 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



NPO法人国際言語センター講師
Erisa

月 12:00～14:00 Ⅲ
木 12:00～14:00
木 14:30～16:00

英会話に触れる、慣れる、楽しむ!Practice makes perfect!

準備 筆記用具、教材費500円

070 日常で使える英語 定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 12:00～13:30

ネイティブが教えるすぐに使えるシンプルな日常英会話。楽しく英語を話すトレーニングをします。

準備 筆記用具、教材費500円

071 トラベル英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



NPO国際言語センター講師
Erisa

月 10:00～11:30

初心者でも大丈夫!旅行先で使える英会話や地元で観光客へのおもてなし英会話を学びます。みんなで一緒に繰り返し練習しましょう!

準備 筆記用具、教材費500円

072 韓国語入門 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
朴 銀子(パク ウンジャ)

月 12:15～13:45

韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話が出来るように重点的に学びます。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

073 話せる韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
朴 銀子(パク・ウンジャ)

月 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ
月 20:00～21:30 Ⅰ
水 20:00～21:30 Ⅲ

韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話が出来るように重点的に学びます。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

074 韓ドラで覚える韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 11:30～13:00 Ⅲ

韓流ドラマをリスニングしてみましょう。内容に伴い文法や発音について丁寧に解説します。

準備 筆記用具、ノート

075 中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国語講師
柯 彬(カ・ヒン)



中国語講師
梁 運飛(リョウ・ウンヒ)

土 15:30～17:30

はじめて中国語を学ぶ方に、発音の仕方、日常会話、応用会話、よく使う基本的な単語を正しく、やさしく教えます。実践に強い中国語の指導をします。

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

076 しっかり基礎中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国語講師
仲村 そえん

金 19:30～21:00 Ⅰ

発音から構文までしっかり学べます。会話から中国語の文化を理解します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

077 音読・会話中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国語講師
仲村 そえん

土 12:00～13:30 Ⅱ

故事成語、エッセー、いろいろな題材を音読を通して、発音、文法、文化の理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

受講料は全て税込価格です。　全講座窓口先着順(受講料前納)となります。　定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。　お申込みはお早めに!

芸能・楽器



078 わかりやすく歌三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



アーティスト 歌手
松田流松絃会師範二代目家元
松田 しのぶ

Ⅱは、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。Ⅲは、基本ができているクラスです。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。

月 12:30～14:00 Ⅲ
金 12:00～13:30 Ⅱ

準備 三線、つめ、ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

079 イチから始める三線
定員20名 見

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



琉球民謡協会教師
石川 陽子

三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。

水 19:30～21:00 Ⅰ～Ⅲ

準備 三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

080 三線ウチナー島唄
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流音楽協会所属
由絃會二代目会主
上江洲 静香

民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。

月 12:00～13:30
木 10:30～12:00

準備 三線、つめ、教材費2,000円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

081 初心者の三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

火 12:00～14:00 Ⅰ

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

082 楽しい三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

木 12:00～14:00 Ⅲ

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

083 やさしい三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

月 14:00～15:30
月 19:30～21:00
土 10:00～11:30
土 12:00～13:30

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

084 初心者のためのやさしい三線
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

火 19:30～21:00

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

085 琉球民謡
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



由絃會名誉会主
上江洲 由孝



琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

水 12:00～14:00 Ⅱ～Ⅲ
木 12:00～14:00 Ⅳ～Ⅵ
木 14:30～16:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

086 琉球民謡
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会師範
県指定琉球歌劇保持者(三線)
県指定野村流保持者
仲宗根 盛次

琉球民謡を楽しく弾きましょう!

金 14:30～16:00
金 17:00～18:30
日 09:30～11:00

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

087 琉球民謡・舞踊曲
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球民謡協会最高師範
野村流音楽協会師範
国指定重要無形文化財「琉球舞踊」(三線)保持者
県指定無形文化財「琉球歌劇」保持者
宮城 武碩

楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう!

火 10:00～11:30 Ⅲ
土 10:00～11:30 Ⅲ

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

088 初めての琉球古典音楽
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



野村流伝統音楽協会師範
県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次

初心者でも大丈夫!楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう!

日 12:00～13:30

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

089 琉球古典音楽
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽野村流
音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖



野村流伝統音楽協会師範
県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次



琉球古典音楽
野村流保存会師範
玉城 智恵美

結婚式やトゥシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。

火 14:30~16:30 與那嶺
火 17:00~19:00 仲宗根
水 14:30~16:30 玉　城 Ⅲ
木 09:30~11:30 與那嶺 Ⅲ

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
【玉城クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

090 琉球古典音楽斉奏
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽野村流
音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖

沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。

火 09:30～11:30

準備 お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

091 野村流古典音楽及び舞踊地謡
定員20名 見 体

16,800円→15,750円/12回



野村流師範国指定「組踊地謡」保持者
県指定野村流保持者
前川 朝文

講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球舞踊、民謡等、受講者に応じて個人指導します。

水 18:00～20:00

準備 三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本)1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

092 琉球三線
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
新垣 安弘

琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。

土 12:00～14:00 Ⅱ

準備 三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

093 三線早弾きコース
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球音楽協会師範
琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

木 14:30～16:00 Ⅲ～Ⅵ

準備 三線、つめ、教材費200円程度

094 三線・三板
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師
當間 清子

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

木 12:00～14:00

準備 三線、つめ、教本、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可

095 太鼓
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

水 17:00～19:00

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

096 光史流太鼓
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

金 19:30～21:30

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

097 和太鼓エクササイズ
定員10名 見 体

18,200円→16,900円/14回



和太鼓講師
狩俣 恵美里



和太鼓講師
島袋 恵子

和太鼓を使った頭と体の運動で、初心者でも楽しめる曲演奏です。

木 14:00～15:00 Ⅱ～Ⅲ
木 15:15～16:15 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

098 たのしい日本箏
定員14名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沢井箏曲院教師
山田 広恵

初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。「さくらさくら」や「六段の調」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。

火 09:30～11:00

準備 お箏、つめ(6,000円)、チューナー(5,000円)、教材費1,500円～※お箏の無料レンタル有(要予約)

099 大正琴
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴生流准師範補
具志堅 光江

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。

金 09:30～11:30

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

100 楽しい大正琴
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴生流師範
斎藤 史子

大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しく弾けるように基礎から丁寧に指導します。

水 09:30～11:30

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

101 心に和む大正琴
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴生流師範
斎藤 史子

大正琴の美しい音色を奏でてみませんか♪基礎からやさしく指導いたします。

火 09:30～11:30

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

102 初心者も楽しめる大正琴
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



花仙流大正琴講師
神谷 民子

初心者大歓迎!基礎から指導します。楽しくやりましょう!

月 14:00～15:30

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)(講師より購入可)、室内スリッパ、教材費800円程度

103 大正琴(琴伝流)
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴伝流大師範
宮城 君子

初心者の方から大正琴を極めたい方まで、色々なジャンルの曲を琴伝流アンサンブルで楽しんでみませんか?まずは体験から!

金 14:00～16:00

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)(講師より購入可)、教材費1,000円程度

104 琉球笛
定員15名 見

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽野村流音楽協会師範
中野 夢

琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。耳馴染みのある童謡から古典音楽まで心地よい音色を奏でましょう。

水 14:30～16:00 Ⅱ

準備 琉球笛(C調子)(講師より購入可※要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円



105 初めての大人ピアノ
定員10名 見 体

21,000円→19,700円/14回



中学校音楽教諭
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

月	09:30～10:30
月	10:45～11:45
月	19:30～20:30
火	12:30～13:30

憧れのピアノを弾いてみませんか?初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えします。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

準備 教材費2,000円程度

106 大人のやさしいピアノ
定員10名 見

21,000円→19,700円/14回



ピアノ講師
福山 里香

土	12:00～13:00	Ⅱ
土	13:15～14:15	Ⅲ
土	14:30～15:30	Ⅲ
土	15:45～16:45	

Ⅱはやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。Ⅲは楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

107 初心者も楽しめるピアノ
定員10名 見 体

21,000円→19,700円/14回



元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

金	18:15～19:15
金	19:30～20:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

108 初めての楽しいピアノ
定員10名 見

12,000円→11,300円/8回(②④週) ※講座日が5週目の日あり



ピアノ講師
エレクトーン講師
中谷 啓子

水	10:00～11:00	Ⅱ
水	11:15～12:15	Ⅱ

今からでは遅いと諦めていませんか?いろいろな曲を自分のペースで楽しくマスターしましょう。中級・上級も対応します。

準備 筆記用具、教材費1,000円程度

109 クラシックギター
定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ギタリスト
佐野 周作

月	10:00～11:30	Ⅱ

クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう!簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。

準備 ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

110 フォークギターで歌おう♪
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ギター講師
本村 隆

木	19:30～21:00

ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか?あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪

準備 ギター、教材費500円

111 はじめてのギター
定員20名 見 体

18,200円→16,900円/14回



ミュージシャン
ギタリスト
三浦 慎司

火	18:30～19:30	Ⅰ～Ⅱ

ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。

準備 ギター、教材費500円

112 やさしいウクレレ
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ウクレレ講師
本村 隆

木	10:00～11:30

メロディーや、ソロウクレレを弾いてみましょう。また、メロパートとリズムパートで合奏を楽しんでいきましょう。TAB譜を使用しますのでわかりやすいです。

準備 筆記用具、ウクレレ、教材費500円

113 ハワイアンウクレレ
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ウクレレ講師
本村 隆

月	14:00～15:30

ハワイアンソングからポップスナンバーまで楽しく弾き語りましょう。

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

114 ヴァイオリン
定員10名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄弦楽指導者協会会員
海勢頭 愛

水	12:00～13:30	Ⅱ

2023年2月に新しく改訂された篠崎ヴァイオリン教本と、親しみやすい名曲を合わせて、楽しく演奏のレベルアップを目指します。

準備 ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックスタンド又は譜面台、室内スリッパ、篠崎ヴァイオリン教本1巻(第3版)(2,500円程度)

115 ハーモニカ
定員13名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ハーモニカ講師
伊禮 昭洋

木	15:00～16:30

「コンドルが飛んでいる」「バラ色の人生」など昔懐かしい童謡・学校唱歌を楽しく演奏します。どなたでも楽しく学べます。

準備 ハーモニカ(お持ちでない場合は初回に説明)
※教材費・テキストについては初回に説明します。

116 フルート
定員16名 見 体

16,800円→15,750円/12回



フルーティスト
日本フルート協会会員
宮里 郁子

日	10:00～11:30

あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。

準備 筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度



117 初めてのオカリナ
定員15名 見

19,600円→18,300円/14回



ライリッシュ・オカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュ・オカリナ連盟沖縄県那覇支部支部長
大城 智子

木	10:00～11:30

全く初めての方対象のクラスです!オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?

準備 オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、室内スリッパ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヵ月

118 オカリナ
定員15名

19,600円→18,300円/14回



ライリッシュ・オカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュ・オカリナ連盟沖縄県那覇支部支部長
大城 智子

木	12:00～13:30	Ⅲ
木	14:00～15:30	Ⅳ～Ⅵ
金	10:00～11:30	Ⅱ
金	12:00～13:30	Ⅳ～Ⅵ

オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。

準備 オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月、室内スリッパ(木曜10:00クラス)

舞踊・民踊



119 琉球舞踊
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



真南風流美ら会師範
崎浜 禮子



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



真南風流美ら萌の会会主
金城 博恵



玉城流翔節瑞祥和の会会主
瑞慶山 和子



琉球舞踊燦藤代乃会師範
伊波真理子

月	14:00～16:00	伊 波
火	09:30～11:30	崎 浜
火	19:30～21:30	金 城
水	14:00～16:00	崎 浜
木	14:30～16:00	瑞慶山
土	16:30～18:30	宮 里

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。

準備 稽古着または動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
【崎浜クラス】花染又は日本手拭い
【伊波クラス】花染又は日本手拭い

120 日本舞踊
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



若柳流若美会宗家
若柳 美之介

木	14:00～16:00

端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

121 沖縄・日本民踊
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
新垣 幸枝

月	14:30～16:30	新垣 Ⅱ
木	16:30～18:00	仲本 Ⅳ～Ⅵ

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。

準備 パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度

122 沖縄民踊・座踊り
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真

金	12:00～14:00

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。

準備 パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

123 沖縄民踊
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
友寄 千代子

水	12:00～14:00

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。

準備 パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

124 小波流琉球きからじ結
定員16名 見

19,600円→18,300円/14回



小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子

火	15:00～16:30

女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。

準備 ウィッグ、クランプ、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ

声楽・カラオケ



125 カラオケ
定員25名 見 体

21,000円→19,700円/14回



歌唱指導認定講師
野原 智子

腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声を学び、感情表現などより豊かな歌唱が実感できます。

月 12:00～14:00
月 14:30～16:30

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

126 カラオケ・昭和歌謡
定員25名 見 体

21,000円→19,700円/14回



メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室主宰
玉那覇 あきお

永い人生を元気に!100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

火 12:00～14:00
水 09:30～11:30
水 12:00～14:00
土 12:00～14:00

準備 教材費500円

127 三板でカラオケ
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師
當間 清子

沖縄民謡だけではなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しみます。

木 14:30～16:00

準備 三板※講師より購入可(2,000円)

128 ヴォイストレーニング
定員15～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
桑江 律子



声楽家
安座間 和美

火 10:00～11:30 桑 江
水 10:00～11:30 安座間
土 15:00～16:30 桑 江

肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪

準備 筆記用具、教材費500円程度
【安座間クラス】室内スリッパ、A4ファイル

129 ヴォイストレーニング
定員20名 見 体

16,800円→15,750円/12回



声楽家
宮城美幸

肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪

木 19:30～21:00

準備 筆記用具、教材費500円程度

130 ヴォイストレーニング
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



声楽家
前田 進一郎

歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか♪呼吸法、発声の基礎から丁寧に指導致します。

日 14:00～15:30

準備 教材費100円程度

131 体温を上げるセラピーヴォイス
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ヴォイストレーナー
吉田 一正

肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌います。体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも若々しく元気一杯!

土 14:30～16:00

準備 動きやすい服装、教材費700円程度

132 楽しい童謡・ナツメロ
定員12名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
新垣 真由美

子どもの頃に歌った童謡やナツメロを発声練習で声の出し方を学びながらみんなで楽しく歌います。

木 12:00～13:30

準備 室内スリッパ、教材費200円程度

133 カンツォーネ
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
桑江 律子

カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか?オー・ソレ・ミオなどイタリア語の発声から指導します。

金 12:00～13:30

準備 筆記用具、教材費400円程度

134 楽しいコーラス
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
安座間 和美

「コーラスは初めて」「楽譜が読めない」という方も大丈夫!発声や呼吸法を学び、沖縄の歌、外国の歌、最近の曲まで2部合唱で楽しみます♪

水 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅲ

準備 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

135 英語で歌う名曲
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



声楽家
前田 進一郎

「あの英語の曲を英語で歌いたい!」英語の読み方、発音そして声の出し方を学び、大好きな歌を楽しく歌いましょう!(希望の曲を歌っていきます)

水 10:00～11:30

準備 コピー代100円程度(足りない場合は都度徴収)

136 楽しい詩吟
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



〈公益社団法人〉日本詩吟学院認可
沖縄玉岳風会指導部長
城間 岳祥

声に自信がなくて人前でアガル方!呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。

木 09:30～11:30
金 09:30～11:30

準備 筆記用具、教材費500円～

137 リラックス詩吟
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



公益社団法人日本詩吟学院認可
おもろ岳風会師範
嘉陽 岳光

声を出す素晴らしさを実感し無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。

火 12:00～14:00

準備 筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道



138 絵画
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

技術の習得はもちろん、初心者から経験者までご自身のペースで学び楽しめる絵画講座です。見学・体験歓迎!

金 09:30～11:30

準備 教材費500円※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。

139 絵画
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか?

土 09:30～11:30 Ⅱ

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

140 水彩画
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回

沖展絵画部門会員
知念 秀幸

透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。

月 12:00～14:00

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

141 水彩画
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

はじめての方でも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。

火 14:30～16:30

準備 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

142 和紙ちぎり絵
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



和紙ちぎり絵講師
當眞 百合子

和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども使いながら糊で貼りつけていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。

木 09:30～11:30

準備 おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版、ちぎり絵用ハケ、材料費2,200円～、教材費2,000円程度

143 ワンストロークトールペイント
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ワンストローク認定講師
KATSUMI

トールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げることが出来ます。

木 13:00～14:30

準備 教材費3,000円程度(新規)

144 やさしいトールペインティング
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



トールペイント講師
渡辺 幸子

アクリル絵の具を使用して、木や布等に描きます。絵心がなくても描ける写し絵(トールペインティング)です。

金 10:00～11:30

準備 エプロン、ペーパータオル、水入れ、材料費2,000円程度
(※初回に説明します)

145 初めての水墨画
定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回



水墨画教師
大山 輝子

水墨画を基本から始めてみませんか。

月 10:00～11:30

準備 筆(大・中・小)、筆巻、筆洗、下敷、青墨液、トキ皿(大・中・小)、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨用画仙紙(初日に注文可)、教材費500円、(お持ちでない方)道具代10,000円程度



146 書道
定員14～20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



龍賓書道会師範
日本書作院理事
日展入選・読売審査員
城間 紅玉



龍賓曹源書道会師範
森根 和子



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。
【森根・城間クラス】龍賓書道法により師範を目指し指導します。
【玉城クラス】ご希望の方はペン習字も可。

月 14:30～16:00 玉城
火 12:00～14:00 森根
火 14:30～16:30 森根
金 19:00～21:00 城間

準備 硯、墨、墨汁、半紙、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

147 実用ペン字
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。



木 15:00～16:30
木 19:00～20:30
土 14:15～15:45
土 16:00～17:30

準備 教材費1,400円程度

2024 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/26(火曜日)まで ☎.098-832-5588

148 書道・ペン字実用書
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



沖展書芸部・審査会員
玄和書道会師範
我喜屋 素石

水 10:00～11:30 Ⅰ

（書道）線の引き方、文字の形の整え方を中心に指導致します。進んだ方は玄和書道誌にて指導、展示会出品希望者も指導します（経験者可）
（ペン字・実用書）手紙文、ハガキ等が美しく書けるよう中心に指導します。

準備 【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円（購入希望者）
【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

149 書道・ペン字実務
定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



日院書道会准教授
那覇市文化協会理事
濱元 紅雲

水 14:30～16:30

日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。

準備 書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆（2B）、8マスノート、トレーシングペーパー

伝統文化

150 華道（池坊）
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



華道教授生涯学習
インストラクター・コーディネーター
学校華道推奨委員
當山 春照



華道家元池坊
沖縄中央橘会支部華道教授
又吉 恵美子

水 10:00～11:30 當山
土 14:30～16:30 又吉

池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。

準備 筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山持参、教材費840円
【當山クラス】初～中級は花代1,000円/1作品、上級（立花）2,000円/1作品
【又吉クラス】花代1,100円～/1作品

151 着付けと帯結び
定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



東江洋子きもの教室講師
東江 洋子

土 10:00～11:30
土 12:30～14:00

きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学びませんか?

準備 着物、帯（名古屋帯）、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯メ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度

152 着物を楽しむ着付け
定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



仲里千枝子きもの学院主宰
仲里 千枝子

月 12:00～14:00
月 14:00～16:00

一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。

準備 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯メ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回

153 茶道（裏千家）
定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
沖縄支部 常任参与
花城 宗貞



茶道裏千家 淡交会
名誉師範参与
仲村 宗枝



裏千家茶道教授
仲地 宗玲



茶道裏千家 淡交会
沖縄支部幹事（教授）
山田 宗民

月 09:30～11:30 仲地
木 12:00～14:00 山田
金 09:30～11:30 仲村

楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中で恥ずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。

準備 小扇子（茶道用）、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート（スラックス不可）、水屋代5,000円

手工芸

154 フラワーデザイン&生け花
定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

月 19:30～21:00

西洋の花「フラワーデザイン」日本伝統「いけばな（小原流）」、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もOKです。

準備 花バサミ、材料費（いけ花）1,000円/1作品、（アレンジメント・ブーケ）2,000円/1作品

155 フラワー&ラッピング
定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

火 19:30～21:00

アレンジ・ブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか?希望者はお花のみも可。

準備 花バサミ、材料費（アレンジメント）2,000円/1作品、（ラッピング）500円～/1作品

156 初めてのフラワーアレンジ
定員16名 体

12,000円→11,300円/8回（②④週）



life&flower フルール監修
GFAインストラクター
なかま ひろこ

金 14:00～15:30

季節のお花に癒されながら、ヨーロピアンアレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか?

準備 筆記用具、花バサミ、材料費2,000円～/1作品

157 フラワーアレンジ・プリザーブド
定員13名 見 体

12,000円→11,300円/8回（①③週）※講座日が5週目の日あり



FDA認定校主宰
石原 里美

水 12:00～13:30

プリザードフラワーや生花アレンジメントを季節の花で楽しく作りませんか♪初めての方も安心して参加下さい。

準備 筆記用具、花バサミ、材料費1,600円～2,000円/1作品

158 洋裁とリフォーム
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

月 12:00～14:00
月 14:30～16:30

作りたい服や小物、文化服装通信や国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

159 洋裁とリメイク
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



一級婦人子供服製造技能士
職業訓練指導員
宮良 真由美

金 14:30～16:30
金 17:45～19:45

タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

160 洋裁とリメイク
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



一級婦人子供服製造技能士
丸山 幸子

金 12:00～14:00

タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

161 手編み
定員15名 見

19,600円→18,300円/14回



日本編物文化協会講師
富山 和枝

火 15:00～16:30

手編みの基礎から、簡単できれいに編むコツを学びながら生活にいかせる小物作りまで一緒に学びましょう。

準備 ハサミ、毛糸、棒針（6号か8号）、カギ針（5号）

162 楽しい編物
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



編物教室主宰
西原 まちこ

水 14:30～16:00

小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪

準備 かぎ針（100均のものは不可）、材料費1,500円～/1作品

163 木目込・押絵・衣裳人形
定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回



あかね会会主
松本 時子

水 09:30～11:30

木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形また五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。

準備 ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円～（講座初日に注文受付）

164 折り紙で脳トレ
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回（①③週）※講座日が5週目の日あり



日本折紙協会認定講師
古堅 幸江

土 14:30～16:30

1枚の紙から無限に広がる“おりがみ”「考える!楽しめる!遊べる!」指先と脳を使って脳トレを始めませんか?

準備 木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

165 伝統工芸琉球びんがた
定員18名 見

19,600円→18,300円/14回



日本伝統工芸士
屋冨祖 幸子

金 09:30～11:30
金 12:00～14:00

古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。

準備 エプロン、手拭き、雑巾、古新聞2～3枚、下敷（フェルト又はバスタオル）、材料費10,840円

166 紅型（草木染）
定員18名 見

19,600円→18,300円/14回



県伝統工芸師
伊佐 幸

日 09:30～11:30

身近な草木で誰でも簡単に染めものができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。

準備 腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞2～3枚、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担

167 籐かご
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



籐かご教室hi*Rattan♪主宰
平田 亜紀子

火 10:00～12:00

自然素材の籐（ラタン）を使い手で編んでいきます。初心者の方からベテランさんまでそれぞれのペースで、バック、カゴ、トレイなどお好みの物を編むことができます。

準備 洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費2,000円～

168 ステンドグラス
定員12名 見 体

19,600円→18,300円/14回



日本ステンド工芸協会認定講師
日本ステンドクラフト協会認定講師
鮫島 清美

木 10:00～11:30

ステンドグラスで生活を彩ってみませんか?ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大物までお好きなものを製作いただけます♪

準備 材料費1,500円～/1作品、工具代15,000円～（レンタル有200円/1回）、室内スリッパ、※必要な道具は講座初日に説明します。

169 簡単クラフト紙バンド
定員15名 見

12,000円→11,300円/8回（①③週）※講座日が5週目の日あり



クラフト紙バンドインストラクター
新城 美津枝

水 14:00～15:30

クラフト紙バンドや、PPバンドを使用しての簡単小物、かご作りをします。初心者のクラスです。

準備 はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ10個、室内スリッパ、材料費1,000円～/1回

パソコン

PC パソコン持込可!ご自分のノートパソコンで受講できます



170 パソコン基礎知識
定員18名 PC 見 体

22,400円→21,100円/14回



パソコンインストラクター
東里 善幸

日 12:00～13:30
日 14:00～15:30

Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。

準備 Windows10か11のノートパソコン（持込可）、教材費500円程度

171 パソコンの基礎あれこれ
定員18名 PC 見 体

22,400円→21,100円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

木 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ

パソコンの基本的な操作や受講生がやりたい事を中心に学ぶことが出来ます。（例:スマホからパソコンに写真を取り込むなど）

準備 筆記用具、ノート、Windows10か11のノートパソコン（持込可）、教材費2,200円程度

172 ステップアップのためのスマホとLINE
定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回（②④週）※講座日が5週目の日あり



寄り添いSNSサポート
瑞慶覧 あやの

水 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

みんなが使っているLINE。電話やビデオ電話、写真も送信できる便利ツール!まだ活用できない機能もあるのでは!?スマホの基本とあわせてお伝えします。

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円

受講料は全て税込価格です。 全講座窓口先着順（受講料前納）となります。 定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。 お申込みはお早めに!

園芸



173 やってみよう!自然栽培　定員15名　見　体

19,600円→18,300円/14回



ハルサー
トゥデラサカタ 理加

オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬･無肥料のお野菜を育ててみませんか?

火 10:00～11:30

準備 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円

場所 西原町字津花波

美容

174 短期 メイクの基本の「き」　定員15名

6,400円→6,000円/4回(②週)



ビューティーケアリスト
安里 友理

メイクは「元気に見える」ことが一番大切です。どうすれば元気でキレイなメイクに仕上がるか、そのポイントをわかりやすくお伝えします。

金 10:00～11:30

準備 卓上鏡(A4サイズ以上)、お持ちのメイク道具一式、教材費100円

趣味

175 短期 はじめてのお灸塾　定員12名

6,400円→6,000円/4回(③週)



鍼灸師
比嘉　美奈子

お家で自分でできるお灸を、症状別にツボの探し方から一緒に学んでいきます。道具を使ったいろいろなお灸を体験して楽しみましょう!

水 14:00～15:30

準備 筆記用具、灰皿、ライター、手･肘･膝が出せる服装、教材費3,000円程度

176 デジカメde写そう! 写真　定員20名　見　体

19,600円→18,300円/14回



フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。

月 09:30～11:30
土 09:30～11:30
日 09:30～11:30

準備 デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円

177 デジカメ　定員20名　見　体

19,600円→18,300円/14回



写真家
はてるま こう

見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。

火 09:30～11:30

準備 デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度

178 囲碁　定員20名　見　体

21,000円→19,650円/15回



囲碁インストラクター
広松 三男

囲碁は人類史上最も知的なゲームとして世界中で人気上昇中です。せっかくの人生楽しみましょう。入門者歓迎です。

木 14:30～16:30
日 09:30～11:30

準備 碁けい紙、赤黒ボールペン

179 大人の天文･星空(初級)　定員16名　見　体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



天体観測サポーター
星あっちゃー

季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり、簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編を一緒に学びましょう。

水 19:30～21:00

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

健康づくり

ダンス

180 社交ダンス　定員20～25名　見　体

19,600円→18,300円/14回



タマナハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強



テン･ダンススタジオ代表
泉川 宏剛



タイガーダンス教室勤務
運天 潮香



アカミネダンススタジオ
経営指導
赤嶺 勝



A･Kダンス･
インターナショナル経営指導
新垣 美枝子

火	12:00～14:00	泉　川	Ⅰ～Ⅱ
火	14:30～16:30	泉　川	Ⅲ
火	16:00～17:30	新　垣	Ⅲ
木	19:30～21:30	玉那覇	Ⅲ
土	10:00～11:30	運　天	Ⅱ
土	12:00～14:00	運　天	Ⅲ
土	16:30～18:30	赤　嶺	Ⅱ
日	12:00～14:00	玉那覇	Ⅲ～Ⅵ
日	14:30～16:30	玉那覇	

ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。



準備 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

181 社交ダンス～ラテン･スタンダード～　定員25名　見　体

19,600円→18,300円/14回



テン･ダンススタジオ代表
泉川 明美

ラテンダンスを主に練習します。スタンダードも練習します。初心者でも安心!

月 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅲ

準備 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

182 楽しいフラダンス　定員20～25名　女　見　体

19,600円→18,300円/14回



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フラインストラクター
我那覇 光



フイ オ レイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハーラウ カリコプア オ
カイポラニ フラインストラクター
安里 敏江



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
下地 啓子



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
新垣 綾乃

火	12:00～13:30	新　垣	Ⅱ～Ⅲ
水	10:00～11:30	安　里	Ⅰ～Ⅲ
水	14:30～16:00	下　地	Ⅱ～Ⅲ
土	10:00～11:30	我那覇	Ⅰ～Ⅲ
日	10:00～11:30	金　城	Ⅰ～Ⅲ

心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

183 初めてのタヒチアンダンス　定員20名　女　見　体

18,200円→16,900円/14回



HERENUI ORI TAHITI 主宰
Herenui(ヘレヌイ)

南国タヒチの音楽に合わせて身体を動かしストレス発散♪自分の身体の「クセ」に気づく事で自然と姿勢もよくなります。

月 20:15～21:15

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、必要に応じてパレオ

184 ベリーダンス基礎 オリエンタル&フォークロアー　定員20名　女　見　体

19,600円→18,300円/14回



Bellydancer
BellydanceInstructor
Aki

アラブ諸国を発祥としその奥深い歴史やエキゾチックな音楽で人々を魅了してきたベリーダンスを基礎から正しくしっかり学べます。骨盤を中心に動かし、女性の心身のケアにも最適。

水 19:30～21:00

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

185 大人のやさしいバレエ　定員20名　女　見　体

12,000円→11,300円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ･アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。

土 14:15～15:45 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)※講座初日に注文可、タオル、飲み物

186 みんなの基礎バレエ　定員12名　見　体

16,800円→15,750円/12回



クラッシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY(トニー)

イギリス人講師から本場のクラシックバレエを学べます。通訳のパートナーも居るので、分からないところ等確認できます。初心者向けのクラスです♪

日 10:00～11:30

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物

187 踊ってみよう♪ジャズダンス　定員20名　見　体

19,600円→18,300円/14回



ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30～21:00

初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけ楽しく踊ってみましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

188 カントリーラインダンス　定員15名　見　体

19,600円→18,300円/14回



ステップ･カントリーライン
ダンスインストラクター
SHIN(シン)

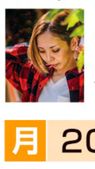
水 14:30～16:00

17世紀のヨーロッパ民族舞踊がルーツです。懐かしいオールディーズミュージックで5,000～6,000歩の有酸素運動を楽しみましょう♪男性の方も歓迎!

準備 動きやすい服装、室内シューズ又は厚手の靴下、タオル、飲み物

189 HipHopダンス　定員20名　見　体

19,600円→18,300円/14回



Normalization
Dance crew LIBERTY
YUKIE

月 20:00～21:30 Ⅰ～Ⅱ

大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

190 K-POPダンス　定員10名　女　見　体

16,800円→15,750円/12回



ダンス講師
MAYO

表紙のヒト

土 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅱ

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

エクササイズ

191 Kick Boxing　定員25名　見　体

19,600円→18,300円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00～21:30 Ⅲ

音楽に合わせながらパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

192 キックボクシング&ヨガ　定員25名　見　体

19,600円→18,300円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

水 20:00～21:30

前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。後半にはヨガで体幹の強化を行った後、ストレッチで疲れた身体をほぐしていきます。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

193 体幹トレーニング&ミット打ち　定員20名　女　見　体

18,200円→16,900円/14回



日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
金城 元気

月 19:00～20:00 Ⅱ

ストレッチからはじめます。体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ!

準備 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

194 ZUMBA fitness　定員20名　見　体

18,200円→16,900円/14回



ZUMBA
インストラクター
takumi

火 20:00～21:00

ラテン系の音楽にのってダンス!初めての人でもOK!きれいなウエストラインを手に入れます。エキサイティングなラテンの世界に身を任せて、パーティーを楽しんでください。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

195 ZUMBAでストレス発散!　定員24名　女　見　体

18,200円→16,900円/14回



ZUMBA
インストラクター
MAYO

表紙のヒト

土 16:30～17:30 Ⅰ～Ⅱ

ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスも発散しましょう♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

レベル Ⅰ入門 Ⅱ初級 Ⅲ中級 ⅣⅤⅥ上級　女 女性限定　見 体 見学･体験可(※いずれか1回限り)　※材料費や事前予約が必要な講座があります。

2024 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/26(火曜日)まで ☎.098-832-5588

196 enjoyエクササイズ 定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回



JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

木 14:30～15:30

シンプルで大きな動きのenjoyエクササイズ30分と、振付が多くバリエーションの楽しめるDISCO WORLDを30分、HIT洋楽に合わせて、楽しくしっかり動いていきます♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

197 DiscoDanceフィットネス 定員24名 見 体

11,200円→10,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

金 20:00～21:00

70～90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジした、誰でも簡単にできる楽しいダンス・エクササイズです!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

198 シニアダンスでシェイプup 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ダンスインストラクター
具志 則子

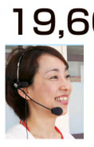
水 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら、筋トレ・体幹トレもバッチリします!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

199 ひきしめボディ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
真志取 美加

日 10:00～11:30 Ⅱ

気になるお腹・二の腕・お尻などをリズムに合わせて楽しみながら引き締めます。理想のボディを目指して…。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

200 楽しく貯筋エクササイズ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



健康運動指導士
沖縄県地域糖尿病療養指導士
高原 早陽香

金 19:00～20:30

全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かしていきます。気になる部位の引き締めや膝痛・腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

リフレッシュ



201 健康ヨガ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



健康ヨガ主宰
東 恵子

月 10:00～11:30
火 19:00～20:30
木 10:00～11:30

ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。

準備 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物

202 ヨガ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



日本総合ヨガ普及協会指導師
我那覇 志津子

水 12:30～14:00

各種ヨガのポーズや呼吸法、5分間瞑想を通して、心身のバランスを整え、活性化していきます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

203 リンパ&代謝アップヨガ 定員16名 女 体

19,600円→18,300円/14回



ヨガインストラクター(RYT200)
リンパセラピスト
シオリ

土 10:00～11:30

テニスボールでリンパや凝っているところをほぐした後、ストレッチをいれ、ヨガでより血流やリンパの流れを促して、筋力アップ、代謝アップを目指していきます!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

204 リフレッシュヨガ 定員20名 女 体

15,600円→14,550円/12回



ヨガインストラクター
根岸 由季

日 12:00～13:00 Ⅱ

ハタヨガをベースに体を心地よく伸ばしていきます。流れるように動き、体の緊張をほぐし気持ちもリフレッシュ!初めての方でも安心して受けられます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

205 リラクゼーション・YOGA 定員20名 女 体

19,600円→18,300円/14回



全米ヨガアライアンスヨガインストラクター
マインドフルネスヨガセラピー指導者
Rika

水 19:00～20:30

夜ヨガは、ゆったりしたペースで。体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。

準備 動きやすい服装、バスタオル(大判)、タオル、飲み物、ヨガ・ストラップ(講師より購入可1,800円)

206 骨ヨガ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



全米ヨガアライアンス
RYT200h修了講師
ヨガ棒トレーニング講師
kaz

火 19:00～20:30

ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

207 男性のためのヨガ&歪み調整 定員20名 体

16,800円→15,750円/12回



LAヨガ・ペルビック
ストレッチマスタートレーナー
安岡 美保

土 16:30～17:45

ヨガの動きで身体をしっかりほぐし、ストレッチの要素をいれて歪みを整えていきます。初回と最終月に写真を撮り身体の歪みの変化も確認して頂けます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

208 マットピラティス 定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回



PHI Pilates Instructor
真志取 美加

日 12:00～13:00

身体の中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

209 マットピラティス 定員18名 女 体

18,200円→16,900円/14回



FTPマットピラティス
アドバンスインストラクター
永渕 悦子

月 10:00～11:00
土 14:20～15:20
土 15:30～16:30

「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスルを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

210 リセットピラティス 定員20名 体

18,200円→16,900円/14回



FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドバンストトレーナー
池宮城 弘美

火 14:30～15:30

ほぐす・伸ばす・鍛えて姿勢美人に!柔軟性を取り戻しインナーマッスルを鍛えて、不調の改善と代謝アップ!
※妊婦、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

211 ピラティス&ストレッチ 定員23名 女 体

18,200円→16,900円/14回



日本フィットネス協会認定ストレッチインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター
健康運動指導士
Yuco

水 20:30～21:30 Ⅰ～Ⅱ

呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体の歪みを整え、全身をひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

212 機能改善ピラティス 定員20名 体

18,200円→16,900円/14回



FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドバンストトレーナー
池宮城 弘美

月 19:30～20:30

骨格の歪み、アンバランスな筋肉、姿勢の崩れから起こる様々な不調を改善して、しなやかに動ける身体に!身体には柔軟性と安定性が大切!!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

213 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 定員20名 女 体

18,200円→16,900円/14回



JCCA認定アドバンストトレーナー
FTPマットピラティスインストラクター
池宮城 弘美

金 10:30～11:30

ストレッチポールを使って身体の緊張を取り、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化!!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

214 骨盤調整ストレッチ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ペルビックストレッチ
マスタートレーナー
安岡 美保

火 14:00～15:15

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり・腰痛・猫背・ポッコリお腹・尿漏れ改善!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

215 医師監修骨盤底筋トレーニング 定員13名 女 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



作業療法士
長嶺 ふじ子

火 19:00～20:30

女性にとって大切な骨盤底筋について座学と実技で学び鍛えられる講座です。医師監修の内容でメリットがたくさん。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円

軽運動・体操

216 北京式太極拳 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄県武術太極拳連盟副理事
(公益社)日本武術太極拳連盟認定A級講師
宮城 紀子

月 12:00～13:30 Ⅲ
火 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。Ⅲは24式基本から次へのステップアップ。42式総合や42式剣など。

準備 動きやすい服装、体育館用シューズ(厚底不可)、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)

217 太極拳 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国武術指導員
島 佳己

木 10:00～11:30 Ⅱ
木 12:00～13:30 Ⅰ

ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

218 太極棒気功で免疫力アップ 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



混元太極拳指導員
瑞慶覧 美智子

月 10:00～11:30

免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善につないでいく太極拳。風邪の予防にもつながります。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円(太極棒)※太極棒貸出有(初回)

219 沖縄伝統古武道 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄上地流唐手道保存会
与那原修武館館長
我謝 孟弘

火 12:00～13:30

棒やヌンチャク、サイやトンファー等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか?基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、棒、ヌンチャク、サイ、トンファー※講師より購入可

220 豊見城あずさのレディース空手 定員25名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



劉衛流あずさ龍鳳館館主
豊見城 あずさ

金 15:00～16:30

沖縄の伝統である空手を心身の鍛練・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか?

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

221 健康空手 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



全沖縄空手道連盟
全沖縄少林寺流空手道協会 求道館五段
喜舎場 広子

水 14:30～16:00

全沖縄少林寺流空手の基本と型を中心にお稽古します。さらに呼吸法を取り入れたストレッチで心身ともにリフレッシュ!気軽に楽しく空手を始めませんか?

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

受講料は全て税込価格です。 全講座窓口先着順(受講料前納)となります。 定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。 お申込みはお早めに!

222 誰でも身につく合氣道
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



合氣道教室浦添道場主宰
和合氣心会局長
玉城 仁美



合氣道教室浦添道場道場長
和合氣心会理事長
玉城 文雄

合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思い立ったら始めてみましょう。

水 14:00～15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

223 ぷからす健康体操
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



健康運動指導士
ジャズダンスインストラクター
垣花 りつ子

ストレッチや全身を使った楽しいリズム体操で心身共にリフレッシュ。運動が苦手な方も大丈夫!脳トレの指体操もやってみましょう。

月 14:00～15:30

準備 動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

224 エンジョイ健康体操
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



健康体操インストラクター
仲程 智恵子

簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ・体幹も無理のないように行います。

土 10:00～11:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

225 背骨コンディショニング体操
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー
介護福祉士
水口 幸子

背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。

金 14:00～15:30
日 12:00～13:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円

226 自彊術
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



奥伝指導者
東 安子



公益社団法人
自彊術普及中伝
我喜屋 靜子

火 12:30～14:00 我喜屋
水 10:00～11:30 東
金 12:30～14:00 東

日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、初めての方は教材費1,050円

227 エンジョイ!3B体操
定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



(公社)日本3B体操協会
公認指導士
諸見里 旬子

生活習慣病の予防、改善の為の有酸素運動やバランス・筋力づくり・運動・ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。

火 10:00～11:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

228 ひざ痛改善体操
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ヒザイタ改善運動指導
翁長 邦子

ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ!身体を引きしめたい方にもおすすめです。

月 12:00～13:30

準備 動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

229 自力整体
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

ゆったりした雰囲気の中で、施術運動(ツボ刺激・呼吸法・筋力作りなど)し、不調改善していきます。空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です!

火 14:30～16:00

準備 動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスカーフ、ヨガマット(お持ちの方)

230 1日300歩!健康になる歩き方
定員20名 見 体

11,200円→10,500円/8回(②④週)



フットマスター
儀間 ゆかり

1日300歩!健康になる歩き方、基本の立ち方、呼吸を意識して歩く実践!正しい姿勢で歩きましょう!

金 14:30～15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ
保険加入500円

スポーツ



231 楽しい卓球
定員16名 見 体

21,000円→19,650円/15回



卓球インストラクター
川上 大和

卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。

木 12:00～14:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物
教材費1,000円(ボール代)

232 健康卓球
定員15名 見 体

21,000円→19,650円/15回



卓球インストラクター
宮城 正一

初心者、経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行い、公式戦出場を目指します。

月 19:00～21:00
金 14:30～16:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(レンタル有)、教材費1,000円(ボール代)

233 楽しい卓球
定員14～17名 見 体

21,000円→19,650円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜のクラスは後半に卓球大会予定)

金 10:00～12:00 Ⅰ～Ⅲ
土 12:00～14:00 Ⅰ～Ⅲ
土 14:10～16:10 Ⅲ～Ⅵ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談。レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)

234 ボウリング
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



日本プロボウリング協会
インストラクター
時本 ユキ子



日本体育協会公認
ボウリング指導員
具志 則子

木 13:30～15:30 時本
金 10:00～12:00 具志
土 13:30～15:30 時本

幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消!脂肪燃焼!ストレス発散!気軽に始めてみませんか?

準備 ゲーム代800円程度(3ゲーム)
場所 サラダボウル　那覇市辻3-4-1

235 ゴルフ
定員20名 体

19,600円→18,300円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

KA.MI.FU. Golf Range
水 13:00～15:00 基本
日 13:00～15:00 基本

準備 【KA.MI.FU. Golf Range】貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
場所 KA.MI.FU. Golf Range　南城市大里稲嶺1978

236 ゴルフ実践
定員20名

19,600円→18,300円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

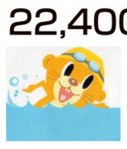
コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。※天気や予約状況によってスタート時間が変動する場合がございます。

那覇ゴルフ倶楽部ショートコース
土 08:30～10:30 実践

準備 【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
場所 那覇ゴルフ倶楽部ショートコース　八重瀬町字富盛2270番地

237 スイミング
定員20名 見 体

22,400円→21,100円/14回



寿スイミングスクール インストラクター

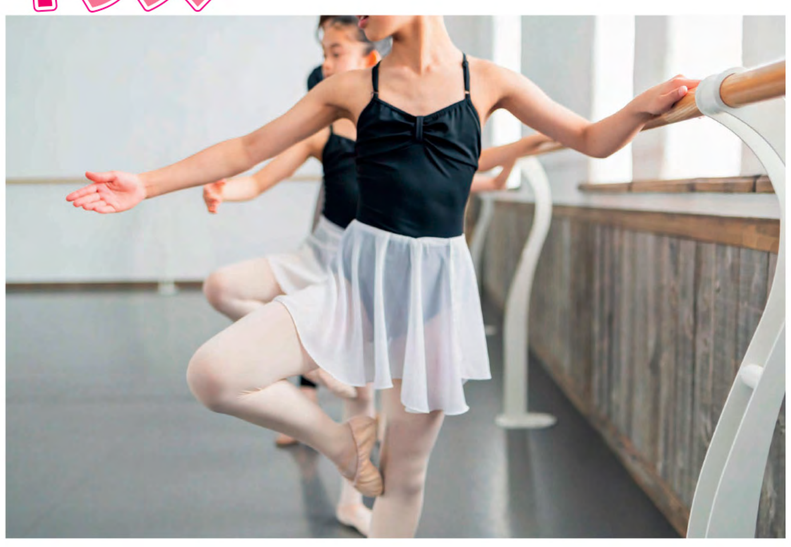
泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。

水 14:00～15:00

準備 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル※講座初日、健康診断書を講師へ提出
場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

マ マ　ベビー　キッズ

キッズ



238 えいごdeあそぼう
定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回



英語インストラクター
新崎 百葉

五感を使って楽しく英語で遊ぼう!「聞く・話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらう第一歩♪

日 10:15～11:15 (2歳～未就学児)

準備 飲み物、教材費500円

239 子どもの楽しいバレエ
定員25名 見 体

11,200円→10,500円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧にご指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子も大歓迎!

土 13:00～14:00 Ⅰ (3歳～10歳)
土 16:00～17:00 Ⅱ (5歳～10歳)

準備 レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物※バレエ用品は講師より購入可

240 子供のバレエ
定員20名 見 体

11,200円→10,500円/8回(②④週)



バレエ講師
照屋 舞生好

レッスンを通してお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう!

日 14:00～15:00 (4歳～小学3年生)

準備 レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物

241 楽しくキッズダンス
定員20～23名 見 体

16,800円→15,750円/12回



ダンス講師
MAYO

日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしていきます!

土 10:00～11:30 (3歳～12歳)
土 14:30～16:00 (3歳～12歳)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

242 キッズダンス(フリースタイル)
定員20名 見 体

18,200円→16,900円/14回



ダンサー
エンターテイナー
Ayane

ダンサー
エンターテイナー
Iroha

身体を大きく使い、音楽に合せてリズムをとったり、子供たちがダンスを楽しめる内容になっています。

日 10:00～11:00 (3歳～小学生)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

243 チアダンス
定員25名 見 体

11,200円→10,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり

CherryBlossom インストラクター

チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ポンポンを持って楽しく踊ります。

日 13:30～14:30 (幼児～小学2年生)
日 14:45～15:45 (小学3年生～中学生)

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可