

2023年
8月～11月

受講生募集

お申し込みは窓口先着順! 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。

ellウエル・カルチャースクール

TEL.098-832-5588

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

那覇市真地329-1

ウエル・カルチャースクール

那覇市市民体育館

上間交差点

南風原

那覇市真地329-1

ウエル・カルチャースクール

那覇市市民体育館

上間交差点

南風原

いそがしい再発見!

ご好評につき♪

Go Toカルチャー割で7/26(水)まで

受講料最大1,800円割引!

チラシ持参で割引に!

学ぶアナタを応援!

Go Toカルチャー割

14回講座 16,800円→15,000円(1,800円引)

12回講座 14,400円→12,900円(1,500円引)

8回講座 10,400円→9,400円(1,000円引)

※受講料は全て税込価格です。

その他の講座はコチラから!

※全講座GoTo割適用(イベント講座除く)

講座は全て4ヶ月制

8月開講講座 第2弾

レベルⅠ入門Ⅱ初級Ⅲ中級

手芸

117 フラワーデザイン&生け花 残り18名

月 19:30～21:00 14回

受講料15,400円 チラシ持参で13,600円

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?

田港 朝子 材料費1,000円～2,000円/1作品

118 フラワー&ラッピング 残り14名

火 19:30～21:00 14回

受講料15,400円 チラシ持参で13,600円

アレンジ・ブーケの基礎と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びます。

田港 朝子 材料費500円～2,000円/1作品

119 初めてのフラワーアレンジ 残り5名

金 14:00～15:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

季節のお花に癒されながら、ヨーロッパのアレンジを気軽に楽しみたいませんか?

なかま ひろこ 材料費2,000円～/1作品

120 フラワーアレンジ・プリザーブド 残り2名

水 12:00～13:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

プリザーブ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?

石原 里美 材料費1,500円～/1作品

121 洋裁とリメイク 残り9～13名

金 12:00～14:00 14回

金 14:30～16:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。

島袋 つる子 教材費2,650円 材料費500円

122 洋裁 残り11名

月 14:30～16:30 14回

金 18:00～20:00 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

自分だけの作品を作りませんか?基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。

島袋 つる子 教材費2,650円 材料費500円

124 手編み 残り9名

火 15:00～16:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

基礎からきれいに編むコツを学び、生活にいかせる小物作りを学びましょう。

富山 和枝

125 楽しい編物 残り8名

水 14:30～16:00 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

小物からウェアまで幅広く編みます。みんなと一緒に楽しみましょう。

西原 まちこ 材料費1,500円～/1作品

126 木目込・押絵・衣裳人形 残り13名

水 09:30～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

木目込人形、押絵、衣裳人形など作ってみませんか。

松本 時子 材料費1,000円～

127 卓上織り機ではたおり 残り6名

木 14:30～16:00 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

持ち運び可能な「卓上織り機」を使って織物を基本から学びます。

島袋 領子 材料費7,000円～

128 折り紙で脳トレ 残り7名

土 14:30～16:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

1枚の紙から無限に広がる「おりがみ」指先と脳を使って脳トレを始めませんか?

古堅 幸江 材料費4,000円程度

129 伝統工芸琉球びんがた 残り6名

金 09:30～11:30 14回

金 12:00～14:00 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

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びます。

屋富祖 幸子 材料費10,840円

130 紅型(草木染) 残り9名

日 09:30～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

身近な草木で簡単に染めもの「スカーフ」「ハンカチ」など好きな色でつくってませんか。

伊佐 幸 材料費別途負担

132 ステンドグラス 残り6名

木 10:00～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

ステンドグラスで生活を彩ってみませんか?お好きなものを制作いただけます。

鮫島 清美 材料費1,500円～/1作品

133 初めてのiPhone 新設

木 10:00～11:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

電話番号・文字入力など基本操作から、みんなで学んでいきましょう。

宮平 雄多 教材費1,000円

134 絶対に怒らない!スマホ教室 新設

火 10:00～11:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

【出来たら良いな】をモットーに、基本的なスマホの操作方法から困りごとを解決へ!

島袋 真五

135 ゼロから始める公式LINE入門 新設

木 14:00～15:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

企業や店舗用の「LINE公式アカウント」の設定や便利な機能を紹介!

平良 淳子 教材費500円

136 パソコン基礎知識 残り7名

日 12:00～13:30 14回

受講料19,600円 チラシ持参で17,800円

Windowsの基礎やワード、エクセルなどを学び、活用能力を育てます。

東里 善幸 教材費500円程度

137 パソコンの基礎あれこれ 残り11名

木 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ 14回

受講料19,600円 チラシ持参で17,800円

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できます。

宮平 雄多 教材費2,200円程度

138 やってみよう!自然栽培 残り4名

火 10:00～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

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?

西原町津花波

トゥデラサカタ 理加 教材費2,000円

美容

139 初心者さんのセルフジェルネイル 短期

土 09:30～11:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

安心してジェルネイルを楽しんでいただけるように基本やコツを教えます!

yako 教材費18,000円(ライトを含む材料一式)

趣味

140 健康麻雀(初級) 新設

金 14:00～16:00 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

初心者の方から中級者以上の方まで講習中心に懇切丁寧にご指導させていただきます。

松原 一登

141 やさしい将棋 新設

土 12:00～13:30 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

駒の動きから基本的な戦法や用語までやさしく解説します。

大城 良道 教材費300円

142 たのしいハーブ入門 短期

月 14:00～16:00 14回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

ハーブティーや効能、美容や健康、料理や普段の生活で使える情報をお伝えします。

永山 千穂 教材費10,000円

143 デジカメde写真!写真 残り8～9名

月 09:30～11:30 14回

土 09:30～11:30 14回

日 09:30～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

美しい花や風景、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。

菅谷 茂 教材費1,000円

144 デジカメ 残り4名

火 09:30～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

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。

はてるま こう 教材費4,000円程度

145 囲碁 残り13～16名

木 14:30～16:30 15回

日 09:30～11:30 15回

受講料18,000円 チラシ持参で16,100円

様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。

広松 三男

ダンス

147 初めてのストリートダンス 新設

金 20:00～21:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

ストレッチやリズムトレーニングなどの基礎や、曲に合わせた振付で踊っていきます。

NAO

148 社交ダンス 残り13名

火 12:00～14:00 Ⅰ～Ⅱ 14回

火 14:30～16:30 Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

楽しみな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。

泉川 宏剛

148 社交ダンス 残り10名

火 16:00～17:30 Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

楽しみな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。

新垣 美枝子

148 社交ダンス 残り14～17名

木 19:30～21:30 Ⅱ～Ⅲ 14回

日 14:30～16:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

楽しみな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。

玉那覇 強

148 社交ダンス 残り12～15名

土 10:00～11:30 Ⅱ 14回

土 12:00～14:00 Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

楽しみな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。

運天 潮香

148 社交ダンス 残り6名

土 16:30～18:30 Ⅱ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

楽しみな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。

赤嶺 勝

149 社交ダンス～ラテンスタンダード～ 残り7～17名

月 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅲ 14回

金 20:00～21:30 Ⅰ～Ⅱ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

ラテンダンスを主にスタンダードも練習します。初心者でも安心!

泉川 明美

150 楽しいフラダンス 女限 残り13名

火 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

美しい姿勢を保ち「脚」を若返らせ、運動不足を解消!

新垣 綾乃

150 楽しいフラダンス 女限 残り14名

水 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

美しい姿勢を保ち「脚」を若返らせ、運動不足を解消!

安里 敏江

150 楽しいフラダンス 女限 残り14名

水 14:30～16:00 Ⅱ～Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

美しい姿勢を保ち「脚」を若返らせ、運動不足を解消!

下地 啓子

150 楽しいフラダンス 女限 残り11名

日 10:00～11:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

美しい姿勢を保ち「脚」を若返らせ、運動不足を解消!

金城 三枝子

151 ベリーダンス 女限 残り10名

木 20:00～21:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

骨盤を中心とする動きで、しなやかで強い身体をつくり、リラックスと肉体的強化!

yu-rya

152 楽しくベリーダンス 女限 残り10名

土 12:00～13:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

ベリーダンスの基礎からリラックスヨガまで。ダンスで運動・体幹を鍛え、美容と健康を手に入れよう。

知念 里美

153 大人のやさしいバレエ 残り5名

土 14:15～15:45 Ⅰ～Ⅱ 8回

受講料10,400円 チラシ持参で9,400円

体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。クラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。

前田 奈美南

155 踊ってみよう!ジャズダンス 残り12名

金 19:30～21:00 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

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、楽しく踊ろう!

RITSUKO

156 カントリーラインダンス 残り6名

水 14:30～16:00 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

懐かしいオールディーズミュージックで有酸素運動を楽しみます♪Let's dance!

SHIN

エクササイズ

159 シェイプアップボクシングex 新設

火 18:30～19:30 14回

受講料15,400円 チラシ持参で13,600円

ボクシングと格闘技の動きで気分爽快!フレッシュに腕や腰回りを引き締めて美しいボディーラインを!

takumi

160 バランスボールエクササイズ 新設

木 10:00～11:00 8回

受講料9,600円 チラシ持参で8,600円

バランスボールを使ってストレッチ、筋力、エクササイズを行います!

国仲 真寿

161 Kick Boxing 残り17名

木 20:00～21:30 Ⅲ 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

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!美しいボディを作ります。

平良 和美

162 キックボクシング&ヨガ 残り13名

水 20:00～21:30 14回

受講料16,800円 チラシ持参で15,000円

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!ヨガやストレッチで疲れた身体をほくします。

平良 和美

163 体幹トレーニング&ミット打ち 女限 残り9名

木 19:00～20:00 Ⅱ 14回

受講料15,400円 チラシ持参で13,600円

ストレッチからはじめ、体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ!

金城 元気

164 ZUMBA fitness 残り10名

火 20:00～21:00 14回

受講料15,400円 チラシ持参で13,600円

音楽に合わせてダンス!初めての人もOK!きれいなウエストラインを手に入れます。

takumi

165 ZUMBAでストレス発散! 女限 残り8名

土 16:30～17:30 Ⅰ～Ⅱ 12回

受講料13,200円 チラシ持参で11,700円

ラテンの音楽で楽しく体を引き締め、ストレスも発散しましょう!

MAYO

Go Toカルチャー割 は7/26(水)まで!

新設 は新たに開設する講座
短期 は8月～11月で完結する講座

女限 女性限定の講座
男限 男性限定の講座

準備物などのお問い合わせは TEL.098-832-5588

いそがしい再発見!
GoToカルチャー割で 7/26(水)まで
受講料 最大 1,800円 割引!
チラシ持参で割引に!
学ばアナタを応援!

■お申込みは窓口先着順となります。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。
■応募少数のため開講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。
■教材費が別途必要な講座がございます。

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

166 ZUMBA® 残り 17名
水 20:00～21:00 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
音楽に合わせてエクササイズ!楽しくシェイプアップ・ストレス解消!
大城 日和

167 enjoyエクササイズ 残り 10名
木 15:00～16:00 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
エクササイズとDISCO WORLDを60分ノンストップで楽しく動いていきます♪
池原 さえこ

168 DiscoDanceフィットネス 残り 9名
金 20:00～21:00 8回
(受講料) 9,600円 チラシ持参で 8,600円
ディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジ!誰でもできる楽しいダンス・エクササイズ!
Gackey

169 シニアダンスでシェイプUP 残り 15名
水 10:00～11:30 ①～④ 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら筋トレ・体幹トレーニングもバッチリします!
具志 則子

171 楽しく貯筋エクササイズ 残り 6名
金 19:00～20:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
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、一緒に貯筋運動しましょう!
高原 早陽香

リフレッシュ
172 楽ラク!やさしいストレッチ・YOGA 新設
火 10:00～11:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
ストレッチボールでアライメント(骨配列)を調整後、体の滞りをほぐすストレッチ中心のヨガを行います。
Rika

173 健康ヨガ 残り 11～13名
月 10:00～11:30 14回
火 19:00～20:30 14回
木 10:00～11:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内蔵を刺激し頭痛・腰痛・ストレス等を解消!
東 恵子

174 ヨガ 残り 14名
水 12:30～14:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
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。
我那覇 志津子

175 リンパ&代謝アップヨガ 女性 残り 7名
土 10:00～11:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
テニスボールでリンパや凝っているところをほぐし、ストレッチや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!
シオリ

176 リフレッシュヨガ 女性 残り 11名
日 12:00～13:00 ② 12回
(受講料) 13,200円 チラシ持参で 11,700円
ハタヨガをベースに体を心地よく伸ばしていき、緊張をほぐし気持ちリフレッシュ!
根岸 由季

177 リラクゼーション・YOGA 女性 残り 7名
水 19:00～20:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
夜ヨガは、ゆったりしたペースで、頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。
Rika

178 骨ヨガ 残り 9名
火 19:00～20:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
ヨガ棒やボール、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ます。
kaz

179 男性のためのヨガ&歪み調整 男性 残り 15名
土 16:30～17:45 12回
(受講料) 14,400円 チラシ持参で 12,900円
身体をしっかりほぐし、ストレッチの要素を入れて歪みを整えます。
安岡 美保

180 マットピラティス 残り 15名
日 12:00～13:00 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
体幹を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。※妊婦の方は受講をお控え下さい。
真志取 美加

181 マットピラティス 女性 残り 5～7名
土 14:20～15:20 14回
土 15:30～16:30 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
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。※妊婦の方は受講をお控え下さい。
永淵 悦子

182 リセットピラティス 残り 13名
火 14:30～15:30 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
ストレッチで硬くなった筋肉・関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善・代謝アップ!※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。
池宮城 弘美

184 機能改善ピラティス 女性 残り 10名
月 19:30～20:30 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
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!
池宮城 弘美

185 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 女性 残り 12名
金 10:30～11:30 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
ストレッチボールを使って、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。
池宮城 弘美

186 骨盤調整ストレッチ 残り 16名
火 14:00～15:15 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
身体の歪みを整え、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。
安岡 美保

187 チュラコア美姿勢美脚 女性 残り 8名
木 20:00～21:00 14回
(受講料) 15,400円 チラシ持参で 13,600円
筋トレやストレッチなどのボディワークを中心に、メンタルと食事の整え方もレクチャーします!
佐久川 正之

188 医師監修 骨盤底筋トレーニング 女性 残り 4名
火 19:00～20:30 8回
(受講料) 10,400円 チラシ持参で 9,400円
医療従事者による骨盤底筋トレーニング(膣トレ)が受けられる講座です。
長嶺 ふじ子

軽運動・体操
189 中国伝統太極拳(功夫扇) 新設
日 10:00～11:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
功夫扇は優雅な動きと、力強さを併せ持つ太極拳です。楽しみながら演習しましょう。
平良 順一

190 健康運動体操 新設
水 14:00～15:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
健康寿命を延ばすための体幹トレーニング、バランス感覚と力を抜く練習をします。
新垣 行康

191 北京式太極拳 残り 15～18名
月 12:00～13:30 ②～④ 14回
火 10:00～11:30 ①～③ 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
スポーツが苦手でも入りやすい太極拳。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。
宮城 紀子

192 太極拳 残り 11～16名
木 10:00～11:30 ② 14回
木 12:00～13:30 ① 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
ゆったりとした動きでバランス機能、筋肉の向上を目指します。内臓器官のマッサージとしても効果的。
島 佳己

194 沖縄伝統古武道 残り 10名
火 12:00～13:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
棒やヌンチャク、サイヤントンファー等の武器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。
外間 哲弘(峻若)

195 豊見城あすのレディース空手 女性 残り 11名
金 15:00～16:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
伝統ある空手を心身の鍛錬・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?
豊見城 あすさ

196 黒帯を目指す!健康空手 残り 19名
木 14:00～15:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
沖縄小林流空手の基本と型を中心に稽古。それぞれのペースに合わせて指導致します。
緑川 真紀子

197 健康空手 残り 13名
水 14:30～16:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
全沖縄小林寺流空手の基本と型を中心に稽古致します。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!
喜舎場 広子

198 誰でも身につく合気道 残り 6名
水 14:00～15:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
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!
玉城 仁美/玉城 文雄

199 ふからす健康体操 残り 9名
月 14:00～15:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
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。
垣花 りつ子

200 エンジョイ健康体操 残り 15名
土 10:00～11:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
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。
仲程 智恵子

201 背骨コンディショニング体操 残り 4～6名
金 14:00～15:30 14回
日 12:00～13:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、お尻と背中の筋トレを行います。
水口 幸子

202 自彊術 残り 10名
火 12:30～14:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
日本最初の健康体操。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。
我喜屋 静子

202 自彊術 残り 6～7名
水 10:00～11:30 14回
金 12:30～14:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
日本最初の健康体操。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。
東 安子

203 エンジョイ!3B体操 女性 残り 11名
火 10:00～11:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
生活習慣病の予防、改善のための有酸素運動や筋力づくり・ストレッチ等無理なく楽しめる体操です。
諸見里 旬子

204 ひざ痛改善体操 残り 13名
月 12:00～13:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
「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!身体を引き締めたい方にもおすすめ。
翁長 邦子

205 自力整体 残り 12名
火 14:30～16:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
施術運動(ツボ刺激・呼吸法・筋力作りなど)し不調改善!空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です!
rico

スポーツ
206 楽しい卓球 新設
水 16:30～18:30 15回
(受講料) 18,000円 チラシ持参で 16,100円
基本をマスターし、ラリーを楽しみましょう。入門から中級のクラスです。
濱 成陽

207 楽しい卓球 新設
月 19:00～21:00 15回
(受講料) 18,000円 チラシ持参で 16,100円
初心者・経験者を問わず卓球の基礎から、それぞれのレベルに応じた指導を行います。
宮城 正一

208 楽しい卓球 残り 3名
木 12:00～14:00 14回
(受講料) 18,000円 チラシ持参で 16,100円
初心者・経験者を問わず卓球の基礎から、それぞれのレベルに応じた指導を行います。
川上 大和

210 ボウリング 残り 14～15名
木 13:30～15:30 14回
土 13:30～15:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなただけの楽しみをみませんか。
時本 ユキ子

211 シニアからのボウリング 残り 15名
金 10:00～12:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
運動不足解消!脂肪燃焼!ストレス発散!気軽にボウリングを始めてみませんか?
具志 則子

212 ゴルフ 残り 12～15名
水 13:00～15:00 14回
土 13:00～15:00 14回
日 13:00～15:00 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
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。
石垣 信博

213 ゴルフ 残り 16名
土 08:30～10:30 14回
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。※天候や予約状況によりスタート時間が変動する場合もございます。
石垣 信博

214 スイミング 残り 10名
水 14:00～15:00 14回
(受講料) 19,600円 チラシ持参で 17,800円
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。
神山 美佳

ママ・ベビー・キッズ
215 ベビーマッサージ&ママヨガ 新設
木 10:00～11:30 14回
(生後1ヶ月～6ヶ月)
(受講料) 16,800円 チラシ持参で 15,000円
ストレッチやヨガで産後の心身のバランスを整え、ベビーちゃんとのマッサージでスキンシップ。
福山 里香

216 こどもピアノ 新設
土 15:45～16:45 14回
(4歳～5歳)
(受講料) 18,200円 チラシ持参で 16,400円
聴音、リズム遊びなどを通して音楽の楽しさを感じ、ピアノの基礎もしっかりと学びます。
福山 里香

217 初めてのキッズダンス 新設
金 18:45～19:45 8回
(小学生)
(受講料) 9,600円 チラシ持参で 8,600円
初心者向けのキッズダンス!曲に合わせた振り付けで楽しく踊っていきます。
NAO

218 子供ゲームプログラミング 短期
土 14:00～15:30 14回
(小学生)
(受講料) 19,600円 チラシ持参で 17,800円
パソコンの使い方や、予備知識は不要!ポイントレッスンと楽しいゲームを作って遊ぼう!
金城 義宏

220 子どもの楽しいバレエ 残り 16～17名
土 13:00～14:00 ① 8回
(3歳～10歳)
土 16:00～17:00 ② 8回
(5歳～10歳)
(受講料) 9,600円 チラシ持参で 8,600円
バレエの基礎と稽古のマナーを丁寧に指導します。まず体験してみたい子も大歓迎!
前田 奈美甫

221 子供のバレエ 残り 13～15名
日 14:00～15:00 12回
(4歳～5歳)
日 15:15～16:15 12回
(小学生)
(受講料) 13,200円 チラシ持参で 11,700円
バレエの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!
照屋 舞生好

224 キッズダンス 残り 14名
日 14:00～15:00 12回
(4歳～小学生)
(受講料) 13,200円 チラシ持参で 11,700円
色んなジャンルのリズムに乗ってかっこよくダンス!ダンスが苦手な子も楽しめます♪
EMY(エミー)

225 チアダンス 残り 11～17名
日 13:30～14:30 8回
(幼児～小学2年生)
日 14:45～15:45 8回
(小学3年生～中学生)
(受講料) 9,600円 チラシ持参で 8,600円
チアダンスの基礎からテクニックまで学び、ポンポンを持って楽しく踊ります。
Cherry Blossomインストラクター

イベント講座
1DAYだから受けやすい!
受講料 1,650円
※別途材料費が必要な講座がございます。

226 コーヤの種でフレーム飾り♪ 残り 15名
上原 敦子 (材料費) 1,400円 8/11(金) 14:00-16:00

227 SDGs快眠・睡眠学 残り 14名
高良 康雄 (教材費) 200円 8/12(土) 14:00-15:30

228 お家で簡単!ふわふわリッチドーナツ 残り 15名
宮城 裕子 (材料費) 1,200円 8/13(日) 10:00-12:00

229 夏野草探索(具志頭城址公園) 残り 10名
新垣 行康 8/18(金) 14:00-16:00

230 草木染め～月桃で染めるショール～ 残り 10名
島袋 領子 (材料費) 3,500円 8/20(日) 14:00-16:00

231 自分らしい洋服選び 女性 残り 20名
岩間 理恵 8/26(土) 14:00-15:30

232 タンドリーチキンとオリジナルクラフトコー 残り 20名
永山 千穂 (材料費) 1,600円 9/3(日) 10:00-12:00

233 韓国大活躍!イングリッシュマフィン 残り 15名
宮城 裕子 (材料費) 1,200円 9/10(日) 10:00-12:00

234 お花を贈ろう!フラワーアレンジ 残り 10名
なかみひろこ (材料費) 2,350円 9/15(金) 14:00-15:30

235 和太鼓を打ってみよう! 残り 10名
狩俣 恵美里/島袋 恵子 9/17(日) 14:00-15:30

236 メルカリ出品!初めてレッスン 残り 15名
金城 祐子 (教材費) 200円 9/20(水) 10:00-12:00

237 墓じまいと永代供養 残り 20名
東恩納 寛寿 9/21(木) 12:00-14:00

238 食物繊維・ミネラルいっぱいライ麦パン 残り 15名
宮城 裕子 (材料費) 1,200円 10/8(日) 10:00-12:00

239 生活を守る家計管理術 残り 20名
田島 めぐみ 10/9(日) 10:00-11:30

240 免疫力アップ腸活のすすめ 残り 15名
新崎 美穂 (教材費) 500円 10/14(土) 14:00-16:00

241 秋野草探索(石川市民の森公園) 残り 10名
新垣 行康 10/20(金) 14:00-16:00

242 ラフテーとジュシーを作る! 残り 16名
我喜屋 香 (材料費) 1,200円 10/21(土) 10:00-12:00

243 恐がらないで!株式投資! 残り 20名
福田 昌也 10/28(土) 14:00-15:30

244 サクワ!サーターアングギー 残り 15名
仲村 公子 (材料費) 800円 11/5(日) 10:00-12:00

245 しっかりマスター!ソフトフランスパン 残り 15名
宮城 裕子 (材料費) 1,200円 11/12(日) 10:00-12:00

246 中国茶を楽しむマントウ・花巻とあんまん 残り 15名
上原 美智代 (材料費) 2,000円 11/13(月) 14:00-16:00

247 金利動向と住宅ローンの考え方 残り 20名
福田 昌也 11/18(土) 14:00-15:30

248 プロから学ぶ!ハンドケア♪ 残り 15名
ハル (教材費) 500円 11/19(日) 10:00-12:00

249 ヨガ&ボール 残り 20名
東 恵子 11/20(月) 10:00-11:30

GoToカルチャー割 は7/26(水)まで!
新設 は新たに開設する講座
短期 は8月～11月で完結する講座
女性限定の講座
男性限定の講座
準備物などのお問い合わせは TEL. 098-832-5588