

水曜 初級ヨガ

【全12回日程】(水曜日)

10/13、27、11/10、17、24 12/1、8、15、22

1/12、19、26

PM7:00~PM8:00

場所:老人福祉センター

ヨガ独特の呼吸で心もからだもリラックス

国頭の人と自然の素晴らしさが好きで湯浅真弓さん
移住して10年目の湯浅真弓です。
やんばろの大自然からパワーを頂き
オクマでビーチヨガをやってます。
深い呼吸に合わせポーズをとり体幹を
鍛え整えるヨガクラスです。



土曜【Silk Suspension™】

① 10/9、16、23

② 10/30、11/13、12/4、12/18

③ 1/29、2/5、2/12

AM 8:00~9:00

場所:シーサイドカフェ
1F7F

夫施しまり。寒雨天時は紅協ぐ夫施す正

【Silk Suspension™】とは

NY発信の5番街にあるピラティススタジオ
で開発されたプログラム。6個のハンドル
とハンモック状のサスペンションを使うの
が特徴です。不安定な空中でのエクササイズ
をする事で、普段使う事の少ない深層筋への
アプローチであったり、バランス能力の向上
が期待されます。

金子陽子さん



木曜 ウォーク&スロジョグ

10月スタート【全12回日程】毎週木曜日

10月7日・14日・21日・28日

11月4日・11日・18日・25日

12月2日・9日・16日・23日

いつもの「歩く」をより効果的に!

かいぎんフィールド国頭の外周
コースを利用して毎回楽しく
有酸素運動+筋力トレーニング
雨天時は室内でバランスボール
など実施します。毎回体組成計
で筋肉量や内臓脂肪量を計測!

島袋晴美です



金曜 DISCO WORLD

【全12回日程】

10/15、22、29 11/5、19、26

12/3、17、24、1/7、14、21

場所:老人福祉センター PM7:00~8:00

糸満市出身名護市在住
インストラクター歴8年目
趣味 フラメンコ
現在、名護市や沖縄市各スポーツ施設、
エステサロンスタジオ等にて、ヨガ、
顔ヨガ、ピラティス、健康体操等々の
クラスも担当中

奥間優子さん



保護者プログラム 栄養講習会



今回のテーマは
「子どもの体を守り育てる!
運動と食事の講習会」です。
これから成長するこどもの
からだとなべものこと
一緒に勉強しましょう。
11月6日(土)10時~
場所は別途お知らせします。

知念 諒さん



スポーツフード
アドバイザー

親子プログラム バク転の日



昨年のバク転の日第2弾です
今年も楽しく体の動かし方を
教えていただきます。
保護者の皆さんもぜひ
ご参加ください。
12月4日・18日(土)
時間と場所は別途お知らせ
します。幼児5~6歳児対象

金子陽子さん



空中インストラクター
バク転せんせい

令和3年度国頭村
福祉課事業

スポーツやってる? 国頭村

お申込み方法

○各種目の運動強度はやや強めとなりますので高血圧や関節痛など痛みを伴う疾患のある方はご遠慮ください。
○参加料は無料です!この機会に運動で体力&免疫力アップ!



← 左QRコードよりライン公式アカウント【スポーツやってる国頭村】または
合同会社WELL-BEING島袋090-7299-2467までお電話でお申込みください。
場所や開始時間につきましては申込み時にお知らせいたします。

※7月26日以前のお申込みはお受けいたしませんのでご注意ください。



合同会社WELL-BEING