

主催：21世紀の森体育館 ZUMBAGOLD®講座

令和3年1月7日(木)スタート！！

日時：1月7・14・21・28日(木)20時～21時

ズンバゴールドって??

ラテン系の音楽をはじめ世界各国の音楽を使用して行うダンスフィットネスです。
音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら、
脂肪燃焼、ストレス解消、心肺機能の向上に効果が得られます。

ダンスフィットネス初心者にも安心！！

動きに慣れない初心者の方からシニア層まで安全でゆっくりした全身運動です。



★今だけ入会金無料

参加費：3,300円/4回(月)

定員/10名

*動きやすい服装でご参加下さい。

*室内運動靴・タオル・
水分補給用飲物ご持参ください。

担当講師：比嘉あずさ

ズンバゴールドインストラクター

AFFA認定PC取得

※新型コロナウイルス感染防止対策としてご協力ください。

- 館内入退室の際の手指のアルコール消毒
- 館内入退室の際マスクの着用
- レッスン時のマスクの着用はお任せします。
- ソーシャルディスタンス
2m程度の距離の確保
- 当日事前に自宅にて検温お願いします。

※新型コロナウイルス感染状況によりましては講座開講に変更が生じる場合がございます。

2021

主催 21世紀の森体育館

New 講座スタート!

✨今なら入会金無料!! ✨



SALSATION® 講座

SALSATION® (サルセッション)とは?

SI Mayumi(山中真由美)

様々な音楽ジャンル、フィットネスやダンススタイルをミックスされ、音楽を楽しみながら歌詞を表現し自然と体幹を鍛える事ができるダンスフィットネスです。

動きは繰り返しが多いので、ダンス未経験の方、男女年齢問わず、どなたでも楽しんでいただけるプログラムです。この機会に是非!

*参加費 3300円(全4回) *定員 10名

①1/8(金)②1/15(金)③1/21(木)④1/29(金)

*20時~21時

*ご用意頂くもの→動きやすい服装.
室内運動靴.タオル.水分補給飲料水

※新型コロナウイルス感染防止対策としてご協力ください。

●館内入退室の際手指の消毒

●館内入退室の際マスクの着用

レッスン時のマスクの着用はお任せします。

●ソーシャルディスタンス

2m程度の距離の確保

●当日事前に自宅にて検温お願いします。

※新型コロナウイルス感染状況によっては講座開講に関して変更が生じる場合もございます。

SPICE Basketball School

『可能性を最大限に...』

僕自身がこれまで学んできた事や経験を活かし、バスケットボールを通じて子供達の可能性を最大限に引き出したい！という思いから地元沖縄に SPICE Basketball Schoolを立ち上げました。

楽しむことはもちろんのこと、挨拶・礼儀・マナーを基本とし、子供の『心体』を育むことを目標とします。一人ひとりに合わせた技術指導を行い、学んだことを自主的に『考え行動する力』をつけ実戦で活かせるスキルアップを図ります。

指導者も子供達も互いに楽しみ、目標を達成する喜びを学ぶクオリティの高い環境づくりをしていきます。

生徒大募集中!!
2021年1月14日(木)開校

開校キャンペーン!!

入会金
10,000円



いまなら2ヶ月間
6,000円

主催: スポーツイノベーション(21世紀の森体育館)

日時: 毎週木曜日

会場: 21世紀の森体育館

年会費: 初年度無料

* 入会金開校キャンペーンは2ヶ月間となります。

(入会金にはスポーツ保険料とTシャツが含まれています。)

小1～3年クラス

16:00～17:00

(60分)

月謝6,000円

小4～6年クラス

17:15～18:30

(75分)

月謝6,000円

中学年クラス

18:45～20:00

(75分)

月謝7,000円



講師: 満島 光太郎

1993年生まれ、沖縄市出身

興南高校、拓殖大学では主力として活躍。

Bリーグ ライズンゼファーフクオカ、東京サンレーヴスと渡り

現在は3x3プレミアリーグ(3x3トップリーグ)に来季参入予定

KOZA Spice.EXEのチームオーナー兼プレイヤー。

スクールへのお申込み・お問合せは下記まで

株式会社 SUN Luce(サン・ルーチェ)
TEL:070-2677-4853 Mail:sunluce.m3@gmail.com

21世紀の森体育館 沖縄県名護市大南2-1-1
TEL:098-053-6890