うれしい低価格！ スタッフ常駐トレーニングジム！初心者でも気軽に参加できるレッスン多数あり！

ちゃとれで 健康づくり

北谷公園内にある「都度払い」で通えるトレーニングジム

大人気！！
リカンベントバイクが
新しくなりました！

初心者の方でも
使いやすい
マシーン
揃えています◎

ジム・スタジオ情報

スタジオレッスンスケジュールは裏面をご覧ください！

はじめての方には、初回利用説明会が
必要になります。（予約制）

目的に合わせて利用いただける。
有酸素マシン・筋力マシンを完備！

《施設使用料》

・都度払い制度
・会員費、月会費なし

	町 内	町 外
中・高校生	100円	200円
大学・一般	200円	400円

※スタジオレッスンを受ける場合は、別途料金がかかります

I♡CHATAN MASK 販売中！

バーチャルレッスン表

曜日	13	13:30	14	14:30	15	15:30	17:30 ※水曜日開催無し
平日	13:00-13:30 HYPER C（腹部臀部トレ）		13:45-14:15 自重トレーニング	14:30-15:00 FIGHT DO		15:15-15:45 ミニトランポリン	17:30-18:30 ミニトランポリン

VIRTUAL FIGHT DO
キックボクシング・ムエタイ・アーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム

VIRTUAL UBOUND ミニトランポリン
ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。音楽にあわせてカラダを動かします。

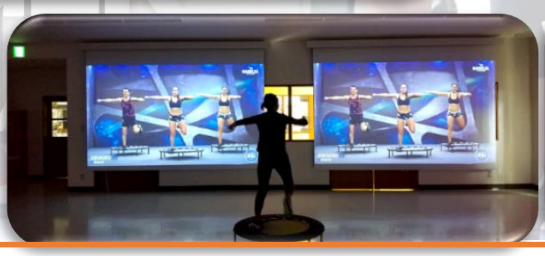
VIRTUAL HYPER C 腹部・臀部トレ
腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。カラダを引き締めたい方におすすめです。

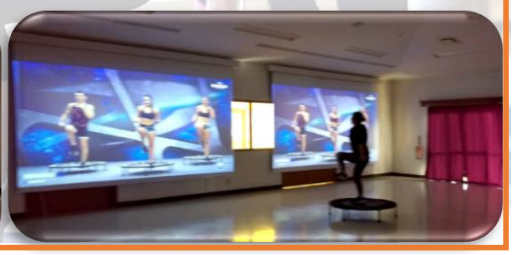
VIRTUAL ELEVEN 自重トレーニング
自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング筋力アップ、脂肪燃焼、引き締め効果など、筋力運動と、有酸素運動のメリットを良いとこどりできます！

RADICAL VIRTUAL

＼＼迫力の大画面／／
世界の優れた
フィットネスを体感！

【VRレッスン】
スクリーンに映し出される迫力のある映像を見ながら楽しく踊ったり、飛んだり、鍛えるプログラムです。
【料金】
施設利用料＋30分レッスン200円
60分レッスン300円





SEIKA SPORTS CENTER　北谷スポーツセンター

北谷町健康トレーニングセンター
<トレーニングルーム・スタジオ・キッズルーム完備>

指定管理者：セイカスポーツ・北谷スポーツセンター共同事業体　**TEL.098-936-7220**

HP　CHATORE_SEIKA_SPORTS インスタグラム

住　所	904-0115　沖縄県中頭郡北谷町字美浜2番地　（北谷公園内）
ご利用時間	8：30～22：00　（トレーニングジム受付は、閉館時刻の30分前に終了） ※休館日：毎週月曜日

交通アクセスは　◆国道58号線から美浜交差点　◆アメリカンビレッジ入口より徒歩10分

共用駐車場：北谷公園内420台完備
※駐車場は大会、イベント等により混雑する場合があります

スタジオレッスン案内

お好きなクラスに都度利用料で参加できます!!
基本料金システム：
施設使用料＋400円

【アロマヨガ】
アロマの香りの中、軽いストレッチで身体をほぐしていきます。

曜日：火曜日
時間：10時～11時
担当：飯星

【ZUMBA】
ラテンの曲に合わせて楽しく踊ります。どなたでも楽しめる教室です。

曜日：火曜日
時間：11時15分～
12時15分
担当：NAOKO

【ベリーダンス】NEW
ベリーダンスの基礎レッスン教室です。初心者大歓迎。あなたの「やってみたい」を後押しします　★女性限定★

曜日：火曜日
時間：18時30分～
19時30分
担当：シファ

【ピラティス】
呼吸や姿勢を意識しながら体幹を鍛え、姿勢の良い身体作りを目指します。

曜日：水曜日
時間：10時～11時
担当：赤嶺

【ひざ痛改善体操】
慢性的なひざの痛みがある方、ウォーキングや軽いジョギングをメインに身体を動かしている方におススメな体操です。

曜日：水曜日
時間：11時15分～
12時15分
担当：赤嶺

【アニマルフロー】
動物的な動きで全身をフルに駆使し、身体の使い方を学ぶワークアウトのひとつです。

曜日：木曜日
時間：19時～20時
担当：RENA

【ZUMBA】
ラテンの曲に合わせて楽しく踊ります。楽しむことを最大の目的にストレスも解消しましょう！

曜日：木曜日
時間：20時15分～
21時15分
担当：Hitomi

【はじめてのヨガ】
心と体を内側から健康に美しく整えていきたい方・はじめての方おすすめヨガです。

曜日：金曜日
時間：10時～11時
担当：石井

【フラダンス】
ステップの練習を大切にハワイアンの音楽に合わせて楽しく踊ります。

曜日：金曜日
時間：11時15分～
12時15分
担当：目瀬

【JAZZ FUNK】NEW
JAZZの要素を基盤に、美しいシルエット、キレ、スピード感ある動きでファンキーに表現するダンスです。

曜日：土曜日
時間：18時～19時
担当：Yui

【琉球舞踊】
沖縄伝統舞踊の「浜千鳥」
基本の踊りを楽しむ教室です

曜日：土曜日
時間：19時～20時
担当：メルカード恵

【リラックスヨガ】
心と身体の隅々までアプローチしていきます。リラックス重視の優しいヨガです。

曜日：日曜日
時間：20時15分～
21時15分
担当：CHIE

【子ども・大人バレエ】
体の柔軟性や、しなやかな体を作ります。

曜日：土曜日　　料金：700円
時間：子ども13時30～14時20分
大人　14時30～15時30分

曜日：日曜日　　料金：700円
時間：基礎　13時00～13時50分
応用　14時00～15時00分

担当：ヒゴバレエ

【ダンス教室】
ヒップホップダンスを中心に、楽しみながらリズムの取り方、体の動かし方習得を目指します。

曜日：不定期
対象：①キッズ教室（5歳～小学低学年）
②Over50（大人のダンス初心者向け）
料金：700円
担当：Mitsu

【パーソナルトレーニング】
マンツーマンでコンディショニング・食事・ボディメイキングまで指導。（担当により指導時間が異なります）

料金：60分3500円
60分5000円（2人1組）
時間：完全予約制
担当：知念・又吉
島袋（痛み改善）

※２０２３年３月１３日よりマスク着用は任意となりました。着用の有無は個人の判断でお願いいたします。
※毎月のレッスンスケジュール表はホームページまたは館内にて掲示しています。
※最新情報は、ホームページまたはインスタグラムにてご確認をお願いいたします。

【5月10日 開始　新ﾚｯｽﾝ】NEW
【ZUMBA】
世界各国の音楽に合わせて楽しく体を動かしていい汗を流しましょう！

曜日：水曜日
時間：20時15分～
21時15分
担当：Misuzu

【5月18日 開始　新ﾚｯｽﾝ】NEW
【サルセーションダンス】
色んなジャンルの音楽に合わせて楽しく踊るフィットネスダンスプログラムです

曜日：木曜日
時間：11時15分～
12時15分
担当：JUJU

【スタジオプログラム料金 価格改定のお知らせ】
「改定前」～2023年3月31日　施設使用料＋スタジオプログラム300円
「改定後」2023年4月1日～　施設使用料＋スタジオプログラム400円
※バレエ・ダンス教室はスタジオプログラム700円