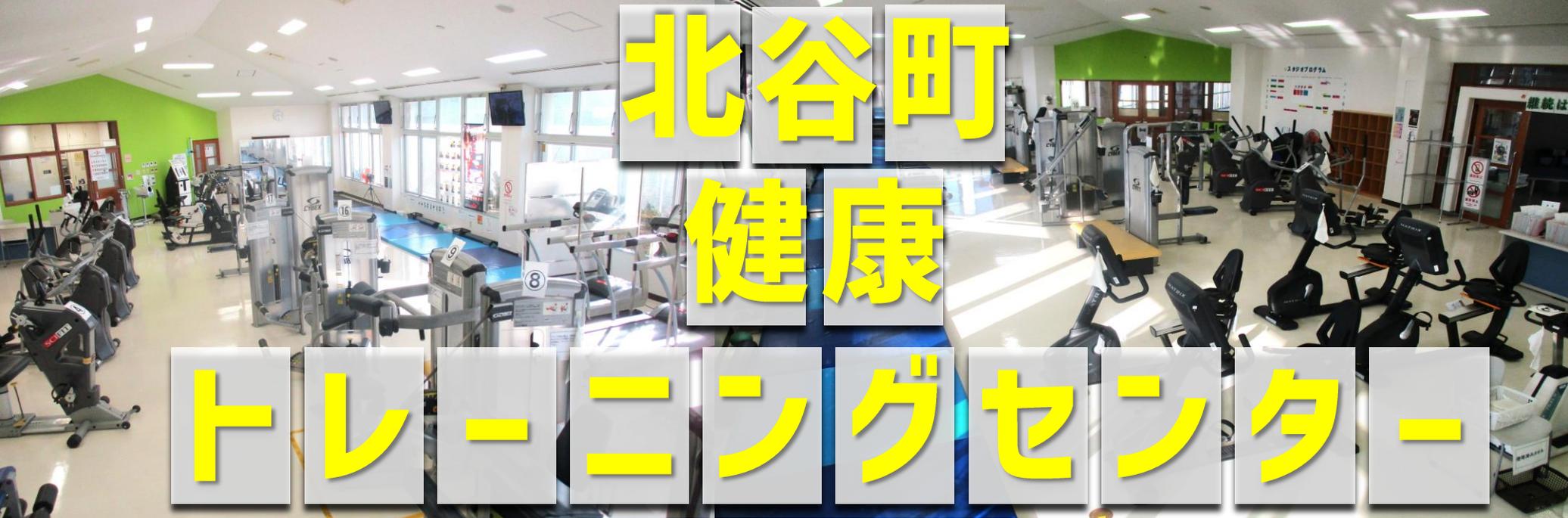


北谷町

健康

トレーニングセンター



《施設使用料》

・都度払い ・会員費、月会費なし制度
※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

料金表	町内	町外
中・高校生	100円	200円
大学・一般	200円	400円



都度払い



スタッフ常駐



レッスンスタジオ完備



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＞
TEL.098-936-7220

チャトレ最新情報
公式HP インスタグラム

共用駐車場：北谷公園内420台完備
※駐車場は大会、イベントにより混雑する場合がございます

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 年末年始（12/28～1/4）

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



北谷町健康トレーニングセンター スタジオレッスン表



【アロマヨガ】	【ZUMBA】	【キッズフラ】	【ベリーダンス】 ※女性限定	【ピラティス】
 担当:飯星 曜日:火曜日 時間:10時~11時	 担当:NAOKO 曜日:火曜日 時間:11時15分~12時15分	 担当:名嘉眞 曜日:火曜日 時間:16時~17時	 担当:シファ 曜日:火曜日 時間:18時30分~19時30分	 担当:赤嶺 曜日:水曜日 時間:10時~11時
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。	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。	フラの伝統的なステップやリズムに合わせて、みんなで楽しく踊りましょう！	ベリーダンスの基礎レッスン教室です。「やってみたい」を後押しします。	呼吸や姿勢を意識しながら体幹を鍛え、姿勢の良い身体を目指します。
【ひざ痛改善体操】	【ベ-シックフラ】	【SALSATION®】	【アニマルフロー-】	【ZUMBA】
 担当:赤嶺 曜日:水曜日 時間:11時15分~12時15分	 担当:名嘉眞 曜日:木曜日 時間:10時~11時	 担当:JUJU 曜日:木曜日 時間:11時15分~12時15分	 担当:RENA 曜日:木曜日 時間:19時~20時	 担当:Hitomi 曜日:木曜日 時間:20時15分~21時15分
慢性的なひざの痛みがある方、ウォーキングやジョギングで身体を動かしている方におすすめです。	100年以上カウアイ島に受け継がれるフラを皆さんとシェアしています。うたを唄ったり草花を使って仲間と一緒に楽しみましょう！	色々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です。	動物的な動きで全身をフルに駆使し、身体の使い方を学びます。	ラテンの曲に合わせて踊ります。楽しむことを最大の目的にストレス解消しましょう。
【はじめてのヨガ】	【フラダンス】	【JAZZ FUNK】 ※週2回	【琉球舞踊】 ※週2回	【リラックスヨガ】
 担当:石井 曜日:金曜日 時間:10時~11時	 担当:目瀬 曜日:金曜日 時間:11時15分~12時15分	 担当:Yui 【初級】 曜日:土曜日 時間:18時~19時 【中級】 曜日:水曜日 時間:20時15分~21時45分	 担当:メルカード-恵 【初級】 曜日:土曜日 時間:20時~21時 【中級】 曜日:土曜日 時間:21時~22時	 担当:CHIE 曜日:日曜日 時間:20時15分~21時15分
心と身体を内側から健康に美しく整えていきたい方におすすめです。	ステップの練習を大切にハワイアン音楽に合わせて楽しく踊ります。	JAZZの要素を基盤に、美しいシルエツト、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。	沖縄伝統舞踊の「浜千鳥」基本の踊りを楽しむ教室です。	心と身体の隅々までアプローチします。リラックス重視の優しいヨガです。

【ダンス教室】

担当:Mitsu
 曜日:不定期
 対象:①キッズ教室(5歳~小学低学年)
 ②Over50(大人向け初心者レッスン)

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、身体の動かし方の習得を目指します。

【子ども・大人バレエ】

担当:肥後
 曜日:土曜日
 時間:子供 13時30~14時20分
 大人 14時30~15時30分
 曜日:日曜日
 時間:基礎 13時00~13時50分
 応用 14時00~15時00分

身体の柔軟性や、しなやかな身体をつくります。

【パーソナルトレーニング】

担当:知念、又吉、島袋
 ※島袋は痛み改善専門
 時間:完全予約制
 料金:60分3,500円
 60分5,000円(二人一組)

マンツーマンでコンディショニング・食事・ボディメイクまで指導します。(担当により指導時間が異なります。)

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
 (JAZZ FUNK中級クラスは500円)

※バレエ・ダンス教室は
スタジオプログラム700円