

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>

裏面にスタジオレッスン表あります！

TEL.098-936-7220

トレーニングマシン



外観

大幅リニューアルしました！！



スタジオ



指定管理者:セिकासポーツ・北谷スポーツセンター-共同事業体

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 ◆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、イベントにより混雑する場合がございます



《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

公式SNS

ホームページ



CHATORE.SEIHA.SPORTS

北谷町健康トレーニングセンター スタジオレッスン表



火【アロマヨガ】

担当:飯星
時間 10:00~11:00

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。

火【ZUMBA】

担当:NAOKO
時間 11:15~12:15

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。

火【キッズフラ】

担当:名嘉眞
時間 16:00~17:00

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!

水【ピラティス】

担当:赤嶺
時間 10:00~11:00

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。

水【ひざ痛改善体操】

担当:赤嶺
時間 11:15~12:15

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が動かしている方におすすめです。

木【ベーシックフラ】

担当:名嘉眞
時間 10:00~11:00

100年超のカウアイ島フラ、仲間と楽しくシェアしましょう。

木【SALSATION®】

担当:JUJU
時間 11:15~12:15

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です。

木【ディスコダンス】

担当:上原
時間 16:00~17:00

70~90年代の懐かしいディスコサウンドで楽しく踊ります。初心者、男性の方大歓迎!

木【アニマルフロー】

担当:RENA
時間 19:00~20:00

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。

木【ZUMBA】

担当:Hitomi
時間 20:15~21:15

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。

金【はじめてのヨガ】

担当:石井
時間 10:00~11:00

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。

金【フラダンス】

担当:目瀬
時間 11:15~12:15

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。

土【琉球舞踊】

担当:メルカード恵
時間
【初級】 20:00~21:00
【中級】 21:00~22:00

沖縄伝統舞踊の「浜千鳥」基本の踊りを楽しむ教室です。

日【大人バレエ】

担当:肥後
時間
【基礎】 13:00~13:50
【応用】 14:00~15:00

身体の柔軟性や、しなやかな身体をつくります。

日【リラックスヨガ】

担当:CHIE
時間 20:15~21:15

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。

月1レッスン【ダンス教室】

担当:Mitsu
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。

【パーソナルトレーニング】

知念 又吉 島袋
時間 完全予約制
料金 60分3,500円
60分5,000円
※島袋は痛み改善専門(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。)

料金システム

施設使用料+400円

※キッズフラ・バレエ・ダンス教室は
スタジオプログラム700円

お好きなクラスに
都度利用料で参加できます!!