

意識が目覚める夏真っ盛り

# 今熱さと自分に打ち勝て!!

夏のフィットネス体験会開催中!!

8/31(水)まで

体験料

1回体験 **550円**(税込)

2回体験 **1,100円**(税込)

1回or2回をお選びください  
どちらか一方のみ

※体験は初めてご利用の方  
過去1年経過の方のみ  
参加可能になります

※8/11~8/17は  
施設点検のため  
休館日となります

## ガッツリ運動したい! 30代 おすすめプログラム

### エアロビクス

シンプルな動作で気持ちよく汗をかきます。運動不足解消・体力向上・脂肪燃焼に効果があります。



## 健康維持のために! 40代 おすすめプログラム

### ヨガ

ヨガの呼吸法とポーズで、心と身体を整えていきます。



## 健康促進を目指す! 50代 おすすめプログラム

### 水中運動

水の抵抗や浮力を利用して、効果的にシェイプアップ!



### エクササイズ

音楽に合わせてパンチやキックを行う格闘技系プログラムやステップ台を使用するプログラムなどがあります。



### ボディパンプ

音楽に合わせて、重り(バーベル)を使って運動します。世界中で人気のレズミルズプログラム。素敵なボディめざしましょう!



### 筋コンディショニング

ウォーミングアップストレッチや、筋肉、背骨、骨盤を緩めるリラクゼーションエクササイズなどがあります。

## POOL スイミングおすすめトレーニング

### モビバン・アクア

水中なので浮力によって身体への無理な負担がなく、水圧と水温が血行を良くし、むくみ解消効果にもなります。



## ジムおすすめトレーニング GYM

### 有酸素マシン

生活習慣病の原因のひとつである運動不足を改善するには、脂肪を燃焼させる「有酸素運動」が効果的です。



コース	入会資格	利用時間	月会費
フルタイム (F)	満16歳以上	※10:00~20:15 祝祭日 15:00迄 日曜13:00迄	8,250円(税込)
いきいき (I)	満60歳以上	10:00~13:30 祝祭日・日曜・レッスン休日 13:00迄	6,600円(税込)
ナイト会員 (N)	満16歳以上	※17:00~20:15 日・祝祭日・レッスン休日 利用不可	6,600円(税込)
午後会員 (A)	満16歳以上	12:00~15:00 日・祝祭日・レッスン休日 利用不可	5,060円(税込)
午後会員プラス (AP)	満16歳以上	12:00~15:00 日・利用不可 / 祝祭日・レッスン休利用可	6,380円(税込)

※コロナ禍に伴い営業時間及び利用時間を一部変更しております。

入会時にご持参  
いただくもの

- 2ヶ月分会費
- 年会費
- 事務手数料
- 通帳届出印(口座番号)またはキャッシュカード



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツアカデミー宮古島

※お得なご入会プランがございます  
スタート会員制度

お得な情報はWEBでチェック!

ブログも随時更新中です

スポアカ 宮古島 検索

<https://www.spo-aca.co.jp/miyakojima/>



月曜休館日 TEL:75-3851

営業時間:日/10:00~13:00 火~土/10:00~20:15