

見学随時受付中

NB沖縄

おかげさまで10周年!!



プールで元気に!

水中運動で健康に!



水中運動は体力に自信のない人や、関節痛などで悩む人も効率的に体を鍛えることができます。転倒予防、高血圧、肥満などの生活習慣病の改善、むくみ、腰痛や肩コリの解消などの期待も見込めます

水中運動の おすすめ!!



いちまでいんちゃーがんじゅー!



超音波流水マシン!

流水マシンから発生する超音波で関節や筋肉をほぐしてくれ、免疫力も高まります。



プール

温水プール。自分のペースで気持ち良く泳いだり、ウォーキング。また、初・中・上級者向けの水泳レッスンもあります。ソフトアクア、水中運動なども受けれます。



ジャグジー サウナ

本格的なサウナを用意。汗をかいた後は、ジャグジーの程良い温度とバブルでリラックス。

わっはっは〜から...健康づくりへ!

会員様の声

運動を続けたら、階段の上り下りが以前より楽になりました!
八重瀬町Sさん

泳ぐのが苦手でしたが、初心者コースから始めて、今ではバタフライまで泳げるようになりました!
那覇市Kさん

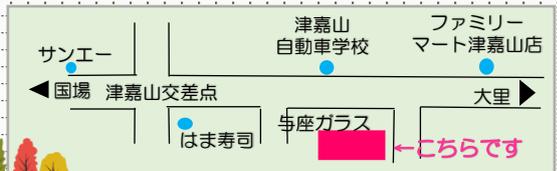
色々な世代の人達とコミュニケーションが取れ、心も体も明るく元気になりました!
豊見城市Tさん

トレーニングの流れ

- ①来館、血圧を測定
- ②筋トレマシーンを使ってトレーニング
- ③スタジオでレッスン(ヨガなど)
- ④プールで水中ウォーキング
- ⑤サウナ・ジャグジーで体ポカポカ
- ⑦帰宅



送迎も
あります!



お問い合わせ 098-888-5080
(受付時間 月~金 10時~19時)

NB 沖縄 で検索



定休日:日曜日

〒901-1117 南風原町宇津嘉山 1535

fb nb-okinawa.com

※地図は裏面に記載

予防対策実施中

