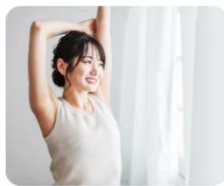


運動教室 参加者募集中

大人向けフロア教室

簡単なエクササイズから、激しい動きのある教室まで、今の自分がやりたい、始めたい教室を見つけてみませんか？



【月】10:00~11:00	全身ストレッチエクササイズ*	全6回
【月】11:15~12:15	初めてのダンエクササイズ*	全6回
【月】14:00~15:00	骨盤調整ストレッチ	全6回
【火】13:00~14:00	スローエアロビック	全6回
【火】19:30~20:30	はじめてのZUMBA®	全10回
【木】11:00~12:00	ZUMBA®	全10回
【木】19:45~20:45	脂肪バリバリエアロ	全10回
【金】10:00~11:00	わくわく健康体操	全8回
【金】19:45~20:45	シェーブアップピクス	全10回

大人向け ヨガ・ピラティス教室



初心〜上級までさまざまなヨガ・ピラティスの教室がありますので自分に合った教室・時間をお選びいただけます。

【火】15:00~16:00	やさしいヨガ(火)	全10回
【火】18:15~19:15	姿勢改善ピラティス	全8回
【水】19:30~20:30	ストレッチ&ヨガ	全10回
【水】10:00~11:00	リラクソフローヨガ	全10回
【水】11:15~12:15	アロマヨガ	全10回
【木】13:00~14:00	ヨガ&ピラティス	全10回
【木】14:10~15:10	やさしいハタヨガ	全10回
【木】19:30~20:30	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	全10回
【土】10:00~11:00	やさしいヨガ(土)	全10回
【日】14:00~15:00	筋膜リリースヨガ	全6回

※全10回：6,100円 全8回：5,100円 全6回：4,100円

大人向けスイミング教室

顔が付けられない初心者の方から、4種目泳ぐ上級者までのスイミングレッスンと泳がずに水中ウォーキングやアクアピクスなどプールでの運動を行う教室があります。



【火】10:20~11:30	大人スイミング	全10回
【火】20:00~21:00	水中ウォーキング	全10回
【水】20:00~21:00	アクアピクス	全10回
【木】14:00~15:00	スイマー4種目泳法教室	全10回
【金】10:00~11:00	ゆったりすっきりウォーキング	全8回
【金】11:10~12:10	初めてスイミング 若葉コース	全8回
【金】20:00~21:00	大人スイミング	全10回
【土】10:00~11:00	気軽に水中運動	全10回
【日】15:15~16:15	SUP YOGA	全6回

※全10回：6,100円 全8回：5,100円 全6回：4,100円

子ども向けフロア教室

生後3か月のお子さんから一緒に親子で参加できる教室や幼児、小中学生向けのダンス教室、体操教室があります！



【火】10:00~11:15	ベビーダンス ※講師都合により休講となります。	全6回
【金】17:00~17:50	親子体操教室「ステップ」 対象：3才~年長	全10回
【金】18:00~19:00	児童体づくり教室「ステップ」 対象：小学生	全10回
【土】16:00~16:50	キッズダンス 対象：3才~年長まで	全10回
【土】17:00~18:00	児童/生徒HIPHOP 対象：小学生 ~中学生	全10回

子ども向けスイミング教室

小さいうちに水慣れができるベビー&未就園児スイミングも開催！水遊び用のオムツを着用してください！



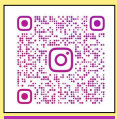
【月】10:00~11:00	ベビースイミング 6カ月~3才	全10回
【火】15:30~16:30	ベビースイミング 6カ月~3才	全10回
【火】16:40~17:40	未就園児スイミング 2才半~3才9カ月	全10回

※全10回：6,100円 全6回：4,100円
※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は5,100円

日置市B&G東市来海洋センター

〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1 TEL 099-274-2401

営業時間 8:30~22:00 ※祝日は営業
※夏季(7・8月)は休館せずに営業
休館日 第1・第3月曜日 年末年始(12/28~1/4)



施設の日程や、急な教室の変更などのお知らせを確認できますのでぜひご登録してください。

夏の無料体験実施中!

¥500OFF

クーポンプレゼント!

◀無料体験に参加いただいた方に新規申し込みで使えます!

01 【月】ベビースイミング 講師 上村
 体験日: 6/10 10:00~11:00
 体験日: 6/11 15:30~16:30

02
 赤ちゃんとの大切なスキンシップやプールでしか味わえない赤ちゃんの成長を感じましょう。小さい頃からお水で遊んでいると、お風呂のシャワーが怖くなくなって、良いことばかり♪ママだけでなく、パパ、じいじ、ばあばとのご参加OK。みんなで赤ちゃんの成長を楽しみましょう。

03 【火】未就園児スイミング
 体験日: 6/11 講師 上村
 16:40~17:40

スイミングスクールの幼児コースへの一歩目♪少人数で同じ年頃の子達と仲良く楽しくお水遊びからスタート! プールでの基本的なルールからやさしくご指導いたします。指導歴20年のコーチが、安全に楽しくレッスンしますので安心してお任せください♪

04 【火】水中ウォーキング
 体験日: 6/11 講師 上村
 20:00~21:00

プールで汗をかく!? そんなウォーキングをしてみませんか? いっぱい身体を動かして、リフレッシュしましょう♪ バリエーション豊富な歩き方で、一時間があつという間です。水中ですので、関節への負担も少なく運動できます。お気軽にどうぞ♪

05 【水】リラックスフローヨガ
 体験日: 6/12 講師 西依
 10:00~11:00

レッスンの前半は上半身メインにほぐして後半は立ちポーズを入れて流れるように呼吸に合わせて動いていきます。骨盤周りの筋肉もしっかり動かしていきますので、レッスン中はジワッと熱くなります。初心者の方にもオススメのクラスです!

06 【水】アロマヨガ
 体験日: 6/12 講師 西依

アロマの香りに癒されながら、日頃頑張っているお身体を労ってあげませんか。首、肩、肩甲骨をゆっくりゆっくり動かして滞りをなくしていきます。深い呼吸がしやすくなること間違いなし! ヨガ初心者の方も大歓迎です。

07 【水】アクアビクス 講師 大久保
 体験日 6/12
08 体験日 6/19
 20:00~21:00

水という意味を含む『アクア』と、有酸素運動の意味を含む『エアロビクス』を合わせたもので、テンポの良い音楽に合わせて身体を動かします! 『水の抵抗、浮力、水圧』といった水の特性を生かした運動で、エネルギー消費が高まり、筋力アップ、持久力アップ、筋肉のバランス、リズムのコントロールも期待できます。

09 【火】はじめてのZUMBA®
 体験日: 6/18 講師 前村
 19:30~20:30

ラテンの音楽を中心にひたすらインストラクターの動きを真似して踊ります。早い曲、ゆっくりめの曲を交互に踊ることでインターバルトレーニング効果が得られ、汗をたくさんかくことができ、ストレス発散のクラスです。

10 【火】スローエアロビック
 体験日: 6/18 講師 小島
 13:00~14:00

スローエアロビックは、姿勢と呼吸を整える3つのシンプルな動きを音楽に合わせて行うソフトな軽運動です。運動が苦手な方にもとてもオススメです。

11 【木】脂肪バリバリエアロ 講師 前村
 体験日: 6/20 19:45~20:45

初めは簡単なステップから、徐々に強度と難易度を上げて身体に負荷をかけていきます。最後にしっかり筋トレを行いガンガン脂肪を燃やしていくクラスです。

12 【金】シェープアップビクス
 体験日: 6/21 講師 岩下
 19:45~20:45

脂肪燃焼を目的とした有酸素運動です。簡単なステップなので初めての方にもおすすめ! 楽しく動いて「レッツ! シェープアップ」

13 【金】親子体操教室(スキップ)
 体験日: 6/21 講師 濱田
 17:00~17:50

親子で楽しく、仲間と仲良く運動を! 未就園児を対象に、フープやボール、風船などを使用して毎週親子で楽しく活動しています。仲間と一緒に、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか?

14 【金】児童体づくり教室(ステップ)
 体験日: 6/21 講師 濱田
 18:00~19:00

小学1年生~6年生まで一緒にエアロビックやボール、ラダーなどを使用した活動をしています。また、その成果を毎年12月に県の体操フェスティバルで発表しています。仲間と一緒に楽しく頑張ってみませんか?

15 【土】キッズダンス
 体験日: 6/22
 16:00~16:50

16 【土】児童/生徒HIPHOP
 体験日: 6/22
 17:00~18:00

リズム感の習得から、ダンス基礎力アップを目標にHIPHOPダンスに挑戦します。流行りのあの曲も...かっこいいダンスを習得したいならこの教室がオススメ!

講師 関茂

無料体験申し込み要項

持ち物: 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

無料体験お申込み方法 (予約制)

日置市B&G東市来海洋センターまでお電話いただくか、施設受付にて直接お申し込みください。定員に達し次第、締め切らせていただきます。(最終締切はレッスンの前日まで)

第2期募集締切 2024年6月30日(日)

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。なるべく釣銭の無いようにお願いします。詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。申込書は海洋センターの窓口にあります。また施設ホームページからもダウンロードできます。

※募集締切時に規定人数に達しない場合は教室が休講となる場合がございます。必ず期日までに申し込みください。なお、当日受付は致しませんので、あらかじめご了承ください。