



日置市B&G東市来海洋センター

運動教室参加者募集中

第2期
2025年
申込開始日
6/1(日)~

開催日 7/1(火)~9/30(火)

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？



※定員10名

【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】19:45~20:45	シェイプアップビクス	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。

【月】10:00~11:00	リラックスヨガ	全 6回
【月】11:15~12:15	股関節ヨガ(月)	全 6回
【水】19:45~20:45	ストレッチ&ヨガ	全10回
【木】13:30~14:30	骨盤ケアヨガ	全10回
【木】14:40~15:40	英語ヨガ	全10回
【木】18:00~19:00	姿勢改善ピラティス	全10回
【木】19:30~20:30	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	全10回
【金】10:00~11:00	股関節ヨガ(金)	全10回
【土】10:00~11:00	やさしいヨガ	全10回
【日】14:00~15:00	筋膜リリースヨガ	全 6回

※全10回：7,500円 全6回：5,000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ビ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
【水】20:00~21:00	アクアビクス	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10回
【金】11:10~12:10	初めてスイミング 若葉コース	全10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：7,500円 全6回：5,000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 対象:生後3か月~	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！



※ベビースイミングは親も参加です。

【火】15:30~16:30	ベビースイミング 6か月~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か月	全10回

※全10回：7,500円、全6回：5,000円
※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は6,500円

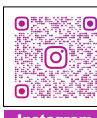
日置市B&G東市来海洋センター

【指定管理者】(株)日本水泳振興会 【後援】日置市教育委員会

〒899-2201
日置市東市来町湯田3465-1 TEL099-274-2401

営業時間 ▶ 8:30~22:00

休館日 ▶ 第1・第3月曜日 年末年始(12/28~1/4休館)



※祝日は営業
※夏季(7・8月)休館せずに営業

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。

B&G 暑い夏も水の中で涼しくリフレッシュ!

～無理なく楽しく体を動かそう～

プールパスポートキャンペーン



※1
運動教室の無料チケット
(1回1,500円分)
プレゼント!!

6/1(日)～8/31(日)の期間中に
プールパスポートを

新規購入または継続された方を対象に
B&Gの運動教室を無料で体験できます。

※1 無料チケット使用期間は2025年7/1(火)～9/30(火)開催の運動教室になります

プール用パスポートこんなにお得です!

夏期(320円)×週2回で計算した場合

STEP 01 3か月 通常 7,680円⇒ **5,370円** (2,310円もお得)

DOWN さらに!

STEP 02 半年 通常15,360円⇒ **9,670円** (5,690円もお得)

DOWN もっと!

STEP 03 1年 通常30,720円⇒ **16,120円** (14,600円もお得)

※事務所受付にて簡単に作ることができます。
また当日から利用することができますので、お気軽にお問い合わせください。

今 下記の4つの運動教室無料体験すると

¥500OFF

チケット※2プレゼント!

※2 このチケットは無料体験を受けた教室に
新規で申込みされる場合のみに使用できます。

01

※定員8名



SUP YOGA

講師 久保

無料体験日

6/8(日)15:15～

水面に浮かぶボードの上でバランスを保ち続けながらヨガを行います。
インナーマッスルを鍛えるとともにボードに横になって水面で揺れる心地良
さも味わってみませんか。 □ 通常レッスン⇒【日】15:15～16:15

02

※定員15名



スローエアロビック

講師 小島

無料体験日

6/17(火)13:00～

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
運動です。コンディショニングで身体を整え、スローエアロビックで気分
スッキリ! 運動が苦手な方でも取り組みやすいオススメなクラスです。

□ 通常レッスン⇒【火】13:00～14:00

03

※定員10名



リラックスヨガ

講師 原田

無料体験日

6/23(月)10:00～

ポーズの完成度より、自分で伸ばせる範囲で気持ちよく呼吸していきま
しょう。そうすることで、体と心が楽になっていくリラックスヨガです。

□ 通常レッスン⇒【月】10:00～11:00

04

※定員5組



親子体操教室
「スキップ」

講師 永倉

無料体験日

6/13(金)17:00～

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、風船を使用し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ませんか?

□ 通常レッスン⇒【金】17:00～17:50

無料体験申込要項

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)

(持ち物:動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・水分)

ワンレッスン制

運動教室を1回1,500円(税込)
で簡単に受講できます!

※プールは別途入場料いただきます。
(パスポートや回数券でも可)

※教室によっては、ワンレッスン制を利用できない日程があります。
Instagramやラインを登録していただければ、教室の急なお休みや変更等を確認できます。この機会にぜひ登録をお願いします。

受講方法

- 01 初回のみ窓口で簡単な申込用紙を記入
- 02 レッスン前に受付で支払いを済ませてから
必ずレシートをもらう
※始まる5分前には受付を済ませてください
- 03 各教室の講師にレシート提出

第2期募集締切

2025年6月30日(月)

※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
にお申し込みください。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。

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。