



B&G

# 運動教室参加者募集中

第4期

申込開始日

2025年

12/1(月)~

開催日 1/6(火)~3/31(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】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	シェーブアップピクス	全10回

## 大人向け教室

### 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	全6回
【水】19:30~20:30	ストレッチ&ヨガ	全10回
【木】14:30~15:30	めぐり美ヨガ <b>New!</b>	全6回
【木】18:15~19:15	姿勢改善ピラティス	全10回
【木】19:30~20:30	ストレッチポール on 体幹ケアex <b>※定員10名</b>	全10回
【金】10:00~11:00	カラダほぐしヨガ <b>New!</b>	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

## 子ども向けフロア教室

生後3ヵ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。



【金】17:00~17:50	親子体操教室「スキップ」 対象：3才~年長 ※講師の都合により全6回になります	全6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

※運動教室⇒全10回：7,500円（NSP会員は6,500円）、全6回：5,000円 ※参加料金はすべて税込価格です。

第4期のみ

~Free Lesson~

# フリー レッスン制 開催予定!



## 期間限定 / プールフリーレッスン制

プール工事期間は、プール運動教室は休講いたします。

プールが再開してからは、プール運動教室のフリーレッスン制を実施する予定です。教室実施日時や料金など詳細につきましては、SNSやホームページで発信いたします。この機会にぜひご登録をお願いいたします。

※工事次第で開催できない場合があります

ご予約・お問合せは、お気軽にご連絡ください。

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 鹿児島県日置市東市来町湯田3465-1

tel.099-274-2401 (8:30~22:00) 第1・第3月曜日休み(祝日は営業)

夏季(7・8月)は休館せずに営業

年末年始(12/28~1/4休館)

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をお願いします。



HP

Instagram

LINE

B&G



# 1月から新しい教室 Start

## 無料体験も受付中!

### ① めぐり美ヨガ【木】14:30~15:30



講師：YUKI

更年期による体の変化やゆらぎを穏やかに整えながら、代謝アップ・むくみ解消・肌ツヤ改善にもつながるヨガです。

無料体験 ▶ 12月11日(木)14:30~15:30

### ② カラダほぐしヨガ【金】10:00~11:00



講師：原田

心もからだも軽くなるストレッチ&誰にでも出来る簡単ヨガです。身体が硬くても大丈夫。ゆったりとした呼吸に合わせて身体をほぐし、肩、腰、背中のコリを優しくリセットします。

初心者、シニアの方も安心してご参加下さい。

無料体験 ▶ 12月19日(金)10:00~11:00

**特典** 上記の2つの運動教室を無料体験すると **500円OFF** チケットをプレゼントします

※1 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。

無料体験  
申込要綱

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。

【持ち物】フロア教室⇒動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・水分 / プール教室⇒水着・キャップ・着替え・水分

お知らせ

### プール工事中

※他の施設は通常営業!

第4期運動教室の期間は、プール施設を工事しております。終了予定は2/28(土)ですが、工事状況により終了が延びることがあります。最新情報はInstagram・LINEで発信しますので、ご確認ください。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



随時  
受付中

## 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をいただきます。(パスポートや回数券でも可)

受講  
方法

- ① 初回のみ窓口で簡単な申込用紙を記入
- ② 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
- ③ 各教室の講師にレシートを提出

※始まる5分前には受付を済ませてください。

※プール工事中はプールの運動教室はお休みです。

※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。

第4期募集締切 2025年 **12月27日** (土)

申し込み用紙と受講料を添えてお申し込みください。なるべく釣銭のな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。また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。申込書は窓口にあります。また施設ホームページからもダウンロードできます。