



B&G



秋 は、カラダを変える 最大のチャンス！！

温水プール＆運動教室

なぜ「秋」が最大のチャンス？！

気温が下がる秋は、体温を保とうとしてカラダの基礎代謝が自然と上がるので、この時期に運動を始めると効率よくシェイプアップが狙える！

燃焼系レッスンを1回無料体験！



脂肪バリバリエアロ

無料
体験日

9. 17

木

19:45～20:45

身体作りに欠かせない、有酸素運動と筋肉トレーニングを組み合わせでしっかりと動くクラスです。その名の通り、脂肪をガンガン燃やして体力アップ。そして、理想の身体を手に入れる事を目的としています。



通常レッスン

【木】19:45～20:45

講師

前村 先生

ご予約は
こちらから▼



※無料体験をして上記の運動教室に新規申込されると 500円OFF チケットをプレゼントします。

秋から始める、B&Gの28種類の運動教室！

プールもフロアも、大人も子どもも！
この秋、あなたにぴったりの「楽しい」が見つかる
まずはワンレッスンでお試してみませんか？

NICE TRY



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)

- 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

※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。

※始まる5分前には受付を済ませてください。

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。

随時
受付中

受講
方法

第3期募集期間

2026年 9月1日(火)～9月30日(水) ※開催中の教室も、途中から参加できます。

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。



第3期

運動教室参加者募集中

開催日 10/1(木)～12/27(日)

申込開始日
2026年
9/1(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？



【月】14:00～15:00	骨盤調整ストレッチ ※定員10名	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 ※定員15名	全10回
【木】14:00～15:00	自分を整えるヨガ ※定員10名	全10回
【木】15:10～16:10	眠るように休む瞑想ヨガ ※定員10名	全10回
【木】18:15～19:15	姿勢改善ピラティス	全10回
【木】19:30～20:30	ストレッチボール on 体幹ケアex ※定員10名	全10回
【日】14:00～15:00	筋膜リリースヨガ	全6回

大人向けスイミング教室

顔がつ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、プールで運動を行う教室があります。



【火】10:20～11:30	大人スイミング(火)	全8回
【水】20:00～21:00	アクアピクス	全6回
【木】14:00～15:00	スイミー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	初めてのスイミング若葉コース ※定員12名	全10回
【金】20:00～21:00	大人スイミング(金)	全8回
【土】10:00～11:00	気軽に水中運動	全6回
【日】15:15～16:15	SUP YOGA	全6回

子ども向けフロア教室

年少さんから参加できる教室や、小中学生向けのダンス教室・体操教室があります。



【金】16:30～17:20	にこにこステップ 対象:小学生 ※定員10名	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～中学生	全10回
【水】16:00～16:50	キッズダンス 対象:年少～年長まで	全10回
【水】17:00～18:00	児童/生徒HIPHOP 対象:小学生～中学生	全10回

※上記の教室ではスイミングスクール会員の生徒さんは1,000円割引になります。

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。



【火】15:30～16:20	ベビースイミング 対象:6カ月～3才	全8回
【火】16:30～17:20	未就園児スイミング 対象:2才半～3才9カ月	全6回

参加料金

- ・全10回:7,500円
 - ・全8回:6,500円
 - ・全6回:5,000円
- ※参加料金はすべて税込価格です。

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。

