

運動不足解消！  
始めよう運動習慣！



# B&G運動教室 参加者募集中！



4月10日(月)  
～  
6月26日(月)  
開催！

**教室紹介** ～詳細はお問い合わせください～

## 大人スイミング(火・金)

火:10:00～11:30 金:20:00～21:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者～中級者まで。泳げない方も泳ぎが得意な方も大歓迎！グループに分けて丁寧に指導します。

## スイマー4種目泳法教室

(木)14:00～15:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の25m泳げる方～中級者まで。大人スイミングよりも専門的に4泳法を基礎から習得するクラスです。

## 関節痛スッキリ改善予防

(金)10:00～11:30

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者～中級者まで。水中運動で関節痛改善を目的にした教室です。健康運動指導士が担当します！

## アクアピクス

(水)20:00～21:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から参加できます。水中での有酸素運動を音楽を取り入れ、楽しみながら行う教室です。

## 気軽に水中運動

(土)10:00～11:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から参加できます。水中歩行で全身運動！遊具を利用してリフレッシュ感のある教室です。

## リンバストレッチ

(月)14:00～15:00

【回数】6回 【料金】3,000円

一般男女の初心者から。定員15名です。リンバの流れを良くし代謝促進！疲労回復やむくみをケアします。

## やさしいヨガ(水・金)

水:19:30～20:30 金:10:00～11:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から。定員20名です。全身の柔軟性を高め、心と体のリフレッシュをします！

## 体幹エクササイズ

(金)20:00～21:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から。定員15名です。体幹を鍛え、太りにくい体作りを行う教室です。

## 脂肪燃焼エアロピクス

(木)19:45～20:45

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者～中級者まで。音楽のリズムに合わせてエアロステップを習得し脂肪燃焼を促します！

## R&B HIPHOPクラス

(火)20:15～21:30

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から参加できます。R & B調の曲に合わせてリズムに乗ながら振付を踊るクラスです。

## 代謝アップトレーニング

(土)20:00～21:00

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から参加できます。有酸素運動と筋トレの組み合わせで代謝UP！太りにくい体を目指します。

## デトックスヨガ

(木)19:30～20:30

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から参加できます。深い呼吸を意識しながら柔軟性を高め老廃物を流しやすい体へ整えます。

## キッズダンス

(水)16:30～17:20

【回数】10回 【料金】5,000円

3歳～未就学の6歳対象。ダンスの基礎から安心して楽しく習得することができる教室です。※NSP会員は料金が4,000円となります。

## 幼児運動遊び教室【ホップ】

(金)17:00～17:50

【回数】6回 【料金】3,000円

3歳～未就学の6歳対象。楽しく遊びながら幼児期に必要な運動能力を高める教室です。※NSP会員は料金が2,000円となります。

## 児童体作り教室【ステップ】

(金)18:00～19:00

【回数】10回 【料金】5,000円

新1年生～6年生対象。様々な運動プログラムを通して基礎的な体力づくりを行います。※NSPスイミング会員は料金が4,000円となります。

## 児童/生徒ヒップホップ

(水)17:30～18:30

【回数】10回 【料金】5,000円

新1年生～中学生対象。ダンスの基礎を学びながら柔軟性やリズム感を身に着けます。※NSPスイミング会員は料金が4,000円となります。

## 健康体操教室

(水)10:30～11:30

【回数】10回 【料金】5,000円

一般男女の初心者から参加できます。イス等を使った無理のない動きで、健康的な体作りを目指します。

## 募集締切:平成29年4月2日(日)

【申込書はB&G海洋センターの窓口にあります】

申し込み時には受講料と印鑑が必要になります。  
詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。



温水プール



ジャグジー

歩行プール



当施設は、温水プール・ジャグジー・流水歩行プール完備！  
教室受講生もご利用いただけます。リラックスしたひととき...

日置市B & G東市来海洋センター

参加申し込み・ご相談は  
お気軽にお電話ください

099-274-2401

〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

施設営業時間 ◆ 8:30～22:00

プール営業時間 ◆ 10:00～21:30

休館日 ◆ 第1・第3月曜日

