

日置市 B&G 東市来海洋センター 運動教室 無料体験

見学だけ、体験のみ
でも大歓迎!



3月の1、2週目は無料体験Week!

B&Gでは4月より新しく始まる教室、おすすめの教室を気軽に体験していただきたく、無料体験教室を開催いたします!
初心者、経験者問わず大歓迎です。この機会にぜひ体験してみてください♪

◇当施設ではコロナウイルス感染症対策として、従業員のマスク着用、教室開催時の換気、設備の定期的な消毒を行っております。参加者の皆様も、入場時の検温、体調チェック、咳エチケット、手指の消毒、マスクの着用にご協力ください。

②SUP YOGA

3月7日(日)14:00~15:00

■教室対象 18歳以上の男女
現在行われているレッスンに参加していただけます。定員6名

注目の教室!ハワイ発祥の水面に浮かべたSUPボードの上で行うYOGA。不安定なボードの上で行うヨガだからこそ、体幹をしっかり意識して体の内側を鍛えることができます。



まずはお電話でご予約ください! 教室開催前日まで電話受付しております。

無料体験教室受講者特典

体験後、継続して
教室を受講される方は...

初回受講料が **¥500 OFF!**

クーポンプレゼント!

裏面も引き続き
無料体験教室紹介!

LET'S
GO!

持ち物なども裏面をチェック!

①免疫力アップヨガ

3月2日(火)14:30~15:30

■教室対象 18歳以上の男女

4月から始まる教室です。
深い呼吸で自律神経を整え、ヨガのポーズで柔軟や体幹を養い、瞑想で心を落ち着かせていきます。自己免疫力の向上を目指すクラスです!

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

【主催】指定管理者(株)日本水泳振興会 【後援】日置市教育委員会

営業時間▶8:30~22:00

休館日▶第1、第3月曜日/年末年始

<http://nsp-hioki.jp>

予約
問合せ

099-274-2401

準備物(各教室)

タオル・シューズ・飲み物

※SUPYOGAはプールで行いますので、水着、スイムキャップ必須となります。



当施設の **LINE** 公式アカウント
お友達登録
お願いします！

@329egtbtv



ご予約、お問合せはこちら👉

099-274-2401

日置市B&G東市来海洋センター
体験日の前日まで受付中！



before after

■beforeは3年前。体重変化なし。

afterはあごのラインがすっきりし、ほうれい線が薄くなり、涙袋がくっきり目じりまで、歯を見せなくてもニコッと笑えるように♪

③フェイシャルヨガ

3月10日(水)10:00~11:00

■教室対象 18歳以上の男女

4月から新しく始まる教室です。日本人は話すときに3割しか顔が動いていません。それにより、顔の筋肉の機能が低下しやすく、肌荒れ、肌のたるみ、シワや目の疲れなど引き起こす原因になってしまいます。何歳になってもハキハキ話せるように、また目もぱっちり開けるように！スキンケアやサプリメントに頼りすぎず、顔を動かしてご自身の本来持っている肌の力を蘇らせてみませんか？クラスでは顔だけでなく、身体全体も動かして血流を良くしていきます。身体も一緒に動かすことによって、より効果が出やすくなります。

④リラックスフローヨガ

3月10日(水)11:15~12:15

■教室対象 18歳以上の男女

4月から新しく始まる教室です。慌ただしい毎日の中で、どうしても外側に意識が向きやすくなっています。1日1回でいいので、内側に意識を向けて呼吸に耳を傾けてみませんか？流れるようにポーズをとり、じわじわと身体を温めていきます。



⑤ピラティス

3月4日(木) 15:30~16:30

■教室対象 18歳以上の男女

4月から新しく始まる教室です。

ピラティスで姿勢の改善！

ピラティスは重力に逆らい、身体を伸ばしながら動かすことで姿勢を保持するのに必要な筋肉が鍛えられます。

日常生活の習慣から姿勢が乱れ、腰痛、肩こり、むくみなどに悩まされている方などにおすすめです！膝、肩、腰などの痛みを抱えている方、運動が苦手な方も、フォームや負荷の調整が可能ですので、安心してご参加ください。動いた後はスッキリしますよ！



■フェイシャルヨガと連続で受講可能です。