

2020.7.1~
2020.9.30
開催!

運動教室 参加者

募集中

今年も暑い夏がやってくる!
がっつり汗を流して気分スッキリ!
コロナに負けない!



当施設では、コロナウィルス感染予防の為、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。
ご利用のお客様も体調管理、咳エチケット、手指の消毒等、感染予防にご協力ください。

いろいろダンス



無料体験教室を開催します!

音楽に合わせて体を動かすだけ♪初心者の方大歓迎!

日時:6月17日(水) 14:00~15:00

場所:1階 ミーティングルーム

持ち物:動きやすい服装、
室内用シューズ、タオル、水分

お申込み方法(予約制)

6月16日(火)までに

日置市B&G東市来海洋センター

099-274-2401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。



※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪

親子-幼児-子ども対象プログラム

親子、3歳~15歳対象

見学自由!
窓口でお声掛けください

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
ベビーダンス ※生後3ヶ月~2歳半 定員10組	火 (隔週)	10:00~11:15	6	3,600
親子いろいろ体操 ※0~2歳ごろまで 定員10組	火 (隔週)	10:00~11:15	6	3,600
◆キッズダンス ※3歳~6歳までの未就学児	水	16:30~17:20	10	5,600
◆児童/生徒HIPHOP ※小学校1年生~中学生	水	17:30~18:30	10	5,600
◆幼児運動遊び教室 【ホップ】 ※3歳~6歳までの未就学児	金	17:00~17:50	10	5,600
◆児童体作り教室 【ステップ】 ※小学1年生~6年生	金	18:00~19:00	10	5,600

キッズダンス



3歳~未就学児対象の教室です。ダンスの基礎から安心して楽しく習得できるクラスです。幼少期からリズム感を鍛えます。

幼児運動遊び教室 【ホップ】



3歳~未就学児対象の教室です。遊具を使って楽しく遊びながら幼児期に必要な運動能力を高めていく教室です。

ベビーダンス



生後3ヶ月~2歳半のお子様と親子で参加していただけます。お母さんはシェイプアップ!お子様は寝つきが良くなりダブルの効果!

児童/生徒HIPHOP



新1年生~中学生対象の教室です。ダンスの基礎を学び、楽しみながら柔軟性やリズム感を身に着けます。

児童体作り教室 【ステップ】



新1年生~6年生対象の教室です。様々な運動プログラムを通して運動能力を鍛え、基礎的な体づくりを行います。

親子いろいろ体操



0歳~2歳半頃までのお子様と親子で参加していただけます。体操やキッズマッサージなどいろいろなおプログラムを行います!

※◆の教室については、NSP会員は料金が4,600円となります。

※表示されている金額は税込となります。

大人を対象とした教室紹介は裏面にありますので、ご覧ください!

日置市B & G東市来海洋センター

住所 ▶ 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

アクセス ▶ 湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分)

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)

※祝日は営業 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

日置市B&G東市来海洋センター

検索

申込
問合せ

099-274-2401



<http://nsp-hioki.jp>



全21種類！あなたに合った教室が見つかる！

プール運動プログラム

大人スイミング(火・金)



初心～上級までグループに分かれて練習するので、初めての方も安心して参加できます！

アクアピクス



水中での有酸素運動を音楽に合わせて行い、楽しく脂肪燃焼を促す教室です。終了後の達成感は最高！

スイミー4種目泳法教室



クロールで25m以上泳げる中級者向けの教室です。より専門的な技術や知識を身につける教室です。



気軽に水中運動



水中歩行での全身運動から、遊具を利用し水圧・浮力を使った運動を行います。

関節痛スッキリ改善予防



始めに体育館で30分間ストレッチを行った後プールで水中運動を行います。関節痛をスッキリ改善！



フロア運動プログラム

※表示されている金額は税込となります。

リンパストレッチ



リンパの流れを促して代謝を促進させます！話題の椅子を使ったストレッチも導入中！※定員15名

いろいろダンス



年代・性別・ジャンルを問わず、誰でも参加できる教室です。音楽に合わせて楽しく体を動かします！

やさしいヨガ(水・金)



全身の柔軟性を高めて心も体もリフレッシュできます。※定員18名

ZUMBA®



ラテン調の曲に合わせて、体を動かす事で楽しく脂肪燃焼！思っきり汗をかきたい方におすすめ！

脂肪燃焼エアロピクス



音楽にあわせて楽しく運動、楽しく脂肪燃焼！夜開催の教室ですので1日の終わりにリフレッシュしませんか？

デトックスヨガ



深い呼吸を意識しながらヨガを行い、体内の老廃物を輩出しやすい体に整えていきます。※定員18名

初級エアロピクス&ストレッチ



基本のステップがメインのエアロピクスと[ゆるめる・伸ばす・整える]の簡単ストレッチ体操を行います

自重トレーニング



道具を使用せず、自分の体重を利用した筋力トレーニングです。筋肉をつけて代謝アップ！

プール運動プログラム

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
大人スイミング【火】	火	10:00~11:30	10	5,600
アクアピクス	水	20:00~21:00	10	5,600
スイミー4種目泳法教室	木	14:00~15:00	10	5,600
関節痛スッキリ改善予防	金	10:00~11:30	10	5,600
大人スイミング【金】	金	20:00~21:00	10	5,600
気軽に水中運動	土	10:00~11:00	10	5,600

※SUPYOGAは講師都合により、休講となります。

募集締切 **2020年6月30日**

申し込み時には**受講料**と**印鑑**が必要です。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置いてあります。

※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。

フロア運動プログラム

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
リンパストレッチ	月	14:00~15:00	6	3,600
いろいろダンス	水	14:00~15:00	6	3,600
やさしいヨガ【水】	水	19:30~20:30	10	5,600
ZUMBA®	木	11:30~12:30	10	5,600
デトックスヨガ	木	19:30~20:30	10	5,600
脂肪燃焼エアロピクス	木	19:45~20:45	8	4,600
やさしいヨガ【金】	金	10:00~11:00	10	5,600
初級エアロピクス&ストレッチ	金	20:00~21:00	10	5,600
自重トレーニング	日	19:00~20:00	8	4,600