

ウイルスに負けない身体作り! 運動教室 参加者

募集中!

※当施設ではコロナウイルス感染拡大予防の為、従業員のマスク着用、施設の定期的な換気と入場時に手指の消毒と検温を実施しております。ご協力よろしくお願い致します。

あなたはプール派?フロア派?

- ・膝や腰に負担なく全身運動したい!
- ・泳げるようになりたい!
- ・泳ぎが上手になりたい!
- ・陸上より効率よくトレーニングしたいな

そんなあなたはプール派!

- ・ダンスでノリノリになりたい!
- ・リラックスしながらゆっくりと体を伸ばしたい
- ・がっつり筋トレがしたい
- ・水着はちょっと///

そんなあなたはフロア派!



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!

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。

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。

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!

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!

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! 思いっきり汗をかきたい方におススメです!



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せます!

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

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

リンバストレッチ



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

筋肉体操



自重トレーニングがパワーアップ! 自分の体重を利用した筋力トレーニングで、しなやかな筋肉をつけていきます!

日置市B & G東市来海洋センター

日置市B&G東市来海洋センター

検索

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。

申込
問合せ

099-274-2401



<http://nsp-hioki.jp>

LINE

@329egtbv



教室の時間、受講料、キッズ向け教室は裏面へ!

全20の種類！あなたに合った教室が見つかる！



開催時間・受講料一覧

※表示されている金額は税込となります。

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
脂肪燃焼エアロビクス	木	19:45~20:45	10	5,600
やさしいヨガ【金】	金	10:00~11:00	10	5,600
筋肉体操	日	19:00~20:00	8	4,600

※自重トレーニングは『筋肉体操』にパワーアップ！

※リンパストレッチ、脂肪燃焼エアロビクスは代行指導員で開催予定です。
※初級エアロビクス&ストレッチは講師都合により、休講となります。



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
アクアビクス	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。

親子・幼児・子どもを対象とした教室紹介！



見学自由！
窓口にお声掛けください！

親子、3歳~15歳対象

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。

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付けます。

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プログラムを行います！

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！

親子・幼児・子ども対象教室

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
ベビーダンス ※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

募集締切 2020年9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。