

ウイルスに負けない身体作り!



運動教室 参加者 募集中!

開催!

※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?

<p>大人スイミング(火・金)</p> <p>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!</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>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ススメです!</p>	<p>いろいろダンス</p> <p>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!</p>	<p>脂肪燃焼エアロビクス</p> <p>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?</p>
<p>気軽に水中運動</p> <p>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。</p>	<p>やさしいヨガ(水・金)</p> <p>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</p>	<p>デトックスヨガ</p> <p>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</p>	<p>筋肉体操</p> <p>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!</p>
<p>スイミー4種目泳法教室</p> <p>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。</p>	<p>アクアビクス</p> <p>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!</p>	<p>関節痛スッキリ改善予防</p> <p>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!</p>	<p>リンパストレッチ</p> <p>リンパ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</p>

復活!

SUPYOGA

今話題のSUPを利用したヨガです。3クールぶりに復活しました!体幹を鍛えます。※定員5名

新規教室が始まります!

初めてのZUMBA®

無料体験開催

日時:12月8日(火) 19:00~20:00
場所:2階 武道館
持ち物:動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

ペースも初心者向けにアレンジされている、ZUMBA教室です。夜開催なので、仕事帰りにリフレッシュ!

お申込み方法(予約制)
12月6日(日)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!

金曜日に開催中の幼児・学童向け運動教室に新規申し込み予定の方対象に無料体験を行います!

幼児運動遊び教室(ホップ) 定員5名(先着順)
日時:12月11日(金) 17:00~17:50
場所:1階 体育館
持ち物:動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

児童体作り教室(ステップ) 定員3名(先着順)
日時:12月11日(金) 18:00~19:00
場所:持ち物は左欄参照

お申込み方法(予約制)
日置市B&G東市来海洋センター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。定員に達し次第、締め切らせていただきます。(最終締切12/10)

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。

申込問合せ 099-274-2401
http://nsp-hioki.jp
LINE @329egtbtv

日置市B&G東市来海洋センター 検索



教室の時間、受講料、キッズ向け教室は裏面へ!

全22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 はじめてのZUMBA®	月	14:00~15:00	6	3,600
	火	19:00~20:00	10	5,600
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

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
SUP YOGA ※定員5名	日	14:00~15:00	6	3,600

※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。なお、当日受付は致しませんので、あらかじめご了承ください。

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

※◆の教室については、NSP会員は料金が4,600円となります。

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
ベビーダンス ※定員10組	火	13:00~14:15 ※時間が変更になりました	6	3,600
親子いろいろ体操 ※0~2歳ごろまで、定員10組	火	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12月27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。

