



運動教室 参加者募集中!

春が来た!新しいことを始めるチャンス到来!

身体を動かして免疫力アップ!




4月からの新規教室



免疫力アップヨガ
火: 15:00~16:00

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!


全10回: 5,600円
無料体験 3/2 14:30~15:30



フェイシャルヨガ
水: 10:00~11:00

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を引き起こす原因になってしまいます。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?


全10回: 5,600円
無料体験 3/10 10:00~11:00



リラクセスフローヨガ
水: 11:15~12:15

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。


全10回: 5,600円
無料体験 3/10 11:15~12:15



ピラティス
木: 15:30~16:30

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ススメです!運動が苦手な方でも大丈夫!

全10回: 5,600円
無料体験 3/4 15:30~16:30



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:3月5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:3月5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3/3)



キッズ向け教室、プール・フロア教室は裏面へ!



※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♪

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



選べる24種類！あなたにあった教室が見つかる！



親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

見学自由！窓口にお声かけください！

<p>親子いろいろ体操 火：10:00～11:15</p> <p>1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！ ※定員10組 全6回：3,600円</p>	<p>ベビーダンス 火：13:00～14:15</p> <p>生後3ヶ月～1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！ ※定員10組 全6回：3,600円</p>	<p>キッズダンス 水：16:30～17:20</p> <p>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。 全10回：5,600円 ★NSP会員：4,600円</p>	<p>児童 / 生徒HIPHOP 水：17:30～18:30</p> <p>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。 全10回：5,600円 ★NSP会員：4,600円</p>	<p>幼児運動遊び教室 【ホップ】 金：17:00～17:50</p> <p>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。 全10回：5,600円 ★NSP会員：4,600円</p>	<p>児童体作り教室 【ステップ】 金：18:00～19:00</p> <p>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、基礎的な体作りを行います。 全10回：5,600円 ★NSP会員：4,600円</p>
---	--	--	---	---	---

フロア運動プログラム

※新規4教室は表面をご覧ください
※筋肉体操は2021年度は講師都合により休講となります。

<p>リンパストレッチ 月：14:00～15:00</p> <p>リンパの流れを整え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 全6回：3,600円</p>	<p>はじめてのZUMBA® 火：19:30～20:30</p> <p>ベ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、仕事帰りに一汗かきませんか？ 全10回：5,600円</p>	<p>やさしいヨガ(水・金) 水：19:30～20:30 金：10:00～11:00</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 各全10回：5,600円</p>	<p>ZUMBA® 木：11:30～12:30</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！思いっきり汗をかきたい方におススメです！ 全10回：5,600円</p>	<p>デトックスヨガ 木：19:30～20:30</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 全10回：5,600円</p>	<p>脂肪燃焼エアロビクス 木：19:45～20:45</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？ 全10回：5,600円</p>
---	---	--	---	--	--

プール運動プログラム

<p>大人スイミング(火・金) 火：10:00～11:30 金：20:00～21:00</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！ 各全10回：5,600円</p>	<p>アクアピクス 水：20:00～21:00</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！ 全10回：5,600円</p>	<p>スイミー4種目泳法教室 木：14:00～15:00</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。 全10回：5,600円</p>	<p>関節痛スッキリ改善予防 金：10:00～11:30</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！ 全10回：5,600円</p>	<p>気軽に水中運動 土：10:00～11:00</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。 ※第1期は講師都合により全6回となります。 全6回：3,600円</p>	<p>SUPYOGA 日：14:00～15:00</p> <p>今話題のSUPを利用したヨガです。不安定なSUPボードの上でポーズをとりながら体幹を鍛えます。※定員5名 全6回：3,600円</p>
---	--	---	---	--	--

皆様に安心してご利用いただけるよう、ご協力をお願いいたします。

発熱のある方の入場はご遠慮願います	ご連絡先の記入をお願いします	入場の際は消毒をお願いします	マスクを着用しましょう	会話をする際は症状がなくてもマスク着用	距離をとりましょう	換気をしていきます	定期的に消毒をしていきます

※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。

募集締切 2021年3月31日

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。
 金銭のやり取りを少なくするため、釣銭の無いようにお願いします。
 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。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。