

日置市 B&G 東市来海洋センター

第2期

2021.7.1

～2021.9.30 開催!



運動教室 参加者募集中!

夏到来! しっかり汗かいて夏バテ知らずの身体づくり!

当施設では月曜日から日曜日まで、毎日様々な運動教室を実施しています。(休館日を除く)専門的な知識を持った指導者が丁寧にわかりやすい指導をいたします!子供から大人まで、老若男女問わず楽しんでいただける教室ばかりなので、ぜひ一度日置市B&G東市来海洋センターへ足を運ばれてみてはいかがでしょうか。



顔を水につけるのが苦手でも大丈夫! 夏におススメ! プール運動系レッスン

気軽に水中運動
土: 10:00～11:00



初心者のからも気軽に参加いただける教室です。水中歩行での全身運動から、遊具を利用し水圧・浮力を使ったトレーニングでリフレッシュ!

全10回: 5,600円

SUPYOGA
日: 14:00～15:00



バランスの取りにくいボードの上でヨガを行うことでインナーマッスルを鍛えます。初心者の方でも一から丁寧に教えます! ※定員5名

全6回: 3,600円

関節痛スッキリ改善予防
金: 10:00～11:30



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う為、身体に無理のない運動を少しずつ行う事が出来ます。

全10回: 5,600円

アクアピクス

水: 20:00～21:00



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。終了後の達成感は心地よいですよ!

全10回: 5,600円

たくさん泳ぎたい! 泳げるようになりたい方は裏面をチェック!

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

幼児運動遊び教室【ホップ】 児童体作り教室【ステップ】

定員2名(先着順)

定員3名(先着順)

日時: 6月18日(金) 17:00～17:50

日時: 6月18日(金) 18:00～19:00

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

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6/17)

※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♪



キッズ向け教室、
プール・フロア教室
は裏面へ! →

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>



LINE

@329egtbtv



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

<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：19:00～20:00</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>スイマー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>免疫カアップヨガ 火：15:00～16:00</p>  <p>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します。 全10回：5,600円</p>	<p>フェイシャルヨガ 水：10:00～11:00</p>  <p>顔の筋肉を意識的に動かして、ご自身の本来の持っている肌力を蘇らせてみませんか？ ※定員18名 全10回：5,600円</p>	<p>リラックスフローヨガ 水：11:15～12:15</p>  <p>内面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、じわじわ体を温めていきます。 ※定員18名 全10回：5,600円</p>	<p>ピラティス 木：15:30～16:30</p>  <p>重力に逆らい、身体を伸ばしながら動かすことで姿勢保持に必要な筋力が鍛えられます。運動が苦手な方でも大丈夫です！ 全10回：5,600円</p>
--	---	---	---	---	--

※プール運動系4種類は表面をご覧ください。

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。

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

※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ひ致します。

募集締切 2021年6月30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。