

# 運動教室

# 参加者募集中!

## 2022年!! 新しい一年を健康と共に 笑顔で毎日を過ごしましょう!

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で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。

## 無料体験会

※現在行われているレッスンに参加していただく形になります。  
※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♪

### ピラティス

体験日：12月9日(木)  
15:30~16:30

対象：18歳以上の男女  
場所：1階ミーティングルーム  
持ち物：タオル・シューズ・飲み物

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。腰痛、肩こり、むくみなどに悩まされている方などにおすすめです!膝、肩、腰などの痛みを抱えている方、運動が苦手な方も、フォームや負荷の調整が可能ですので、安心してご参加ください。

第4期レッスンは  
全10回：5,600円

### SUP YOGA

体験日：12月19日(日)  
14:00~15:00

対象：18歳以上の男女 **定員5名(先着順)**  
場所：プール  
持ち物：水着・スイムキャップ・飲み物

水の上でユラユラ揺れるボードの上で行なうサップヨガだからこそ、体幹をしっかりと意識して、身体の内側インナーマッスルを鍛えることができます。ボードの上に立つだけで、内転筋、ハムストリング、大臀筋…プルプルします。普段使っていない細かい筋肉まで鍛えることができます。

第4期レッスンは  
全6回：3,600円

◆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。(最終締切はレッスンの前日まで)



キッズ向け教室、  
その他の教室は  
裏面へ! →

金曜日開催中の幼児・学童向け運動教室です。  
下記教室は新規申し込み予定の方が対象となります。**見学のみも大歓迎!**

### 幼児運動遊び教室【ホップ】

体験日：12月3日(金)  
17:00~17:50 (ホップ)  
18:00~19:00 (ステップ)

### 児童体作り教室【ステップ】

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

各教室定員5名(先着順)



# 選べる22種類！あなたにあった教室が見つかる！



※料金はすべて税込みです。  
見学自由！  
窓口にお声かけください！

## 親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

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

## フロア運動プログラム



※フェイシャルヨガ、リラックスフローヨガは講師都合により休講となります。

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
| <b>リンパストレッチ</b><br>月：14:00～15:00<br><br>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！<br>※定員15名<br><b>全6回：3,600円</b> | <b>やさしいヨガ(水・金)</b><br>水：19:30～20:30<br>金：10:00～11:00<br><br>全身の柔軟性を高めて心も体もリフレッシュできます。<br>※定員18名<br><b>各全10回：5,600円</b> | <b>デトックスヨガ</b><br>木：19:30～20:30<br><br>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。<br>※定員18名<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>脂肪燃焼エアロピクス</b><br>木：19:45～20:45<br><br>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？<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>免疫カアップヨガ</b><br>火：15:00～16:00<br><br>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。<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>ZUMBA®</b><br>木：11:30～12:30<br><br>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！<br><b>全10回：5,600円</b> |
|--|--|---|--|---|---|

## プール運動プログラム



|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>大人スイミング(火・金)</b><br>火：10:20～11:30<br>金：20:00～21:00<br><br>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！<br><b>各全10回：5,300円(火)<br/>5,600円(金)</b> | <b>スイマー4種目泳法教室</b><br>木：14:00～15:00<br><br>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。<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>気軽に水中運動</b><br>土：10:00～11:00<br><br>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。<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>アクアピクス</b><br>水：20:00～21:00<br><br>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！<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>関節痛スッキリ改善予防</b><br>金：10:00～11:30<br><br>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！<br><b>全10回：5,600円</b> | <b>はじめてのZUMBA®</b><br>火：19:00～20:00<br><br>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？<br><b>全10回：5,600円</b> |
|---|---|---|--|---|---|

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。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

※当施設ではコロナウイルス感染拡大予防の為、館内でのマスク着用、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12月27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。申込書は施設ホームページからダウンロード、海洋センターの窓口にあります。



年末休館の為、締切が早くなっています。お申し込みはお早め！

※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。