

幼児運動遊び教室

【ホップ】

無料体験教室開催！

見学だけでも大歓迎！



金曜日に開催中の幼児向け教室。

新しく始めてみたいけど、どんなことをするのかしら？

子どもにあっているかしら？と思っている保護者の方へ！

新規申し込み予定の方を対象に無料体験教室を行います！

日時：6月3・24日（金） 17:00～17:50

場所：1階 体育館

各日定員5名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、

室内用シューズ、タオル、水分



お申し込み方法（予約制）

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。定員に達し次第、

締め切らせていただきます。(最終締め切り6/2、6/23)

児童体づくり教室 【ステップ】

無料体験教室開催！

見学だけでも大歓迎！



金曜日に開催中の小学生向け教室。

新しく始めてみたいけど、どんなことをするのかしら？

子どもにあっていくのかしら？と思っている保護者の方へ！

新規申し込み予定の方を対象に無料体験教室を行います！

日時：6月3・24日（金） 18:00～19:00

場所：1階 体育館

各日定員5名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、

室内用シューズ、タオル、水分



お申し込み方法（予約制）

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。定員に達し次第、

締め切らせていただきます。**(最終締め切り6/2、6/23)**



無料体験教室開催!

ダンス入門～初級

上手い、下手関係なし!体が硬い柔らかい
関係なし!楽しければそれがダンス 😊
笑顔で身体を動かしませんか?

高校生～成人向けの教室になります。

HIPHOPだけでなく、JAZZダンスや他の
ジャンルのダンスを色々やります!ぜひ体験し
てみてください 😊

日時:6月14日(火) 19:45～20:45

場所:1F会議室 ※定員10名(先着順)

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、
タオル、水分

お申込み方法(予約制)

6月13日(月)までに

日置市B&G東市来海洋センター

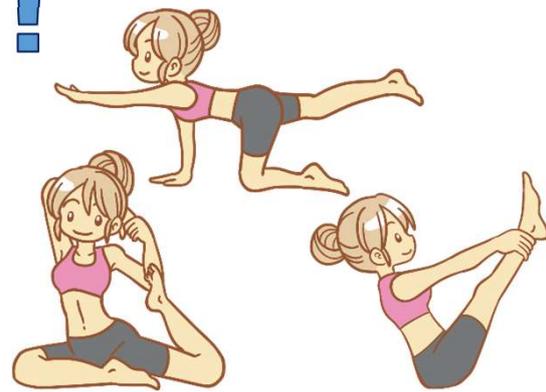
099-274-2401までお電話いただくか、
施設受付にて直接お申し込みください。

※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♪

無料体験教室開催！

*** 姿勢改善 ***

*** ピラティス ***



ピラティスは頭を正しい位置に置き、重力に対抗して首や背中を伸ばしながら動かすことで、インナーマッスルに働きかけ、姿勢改善へとつながります。

姿勢改善によって得られる効果はたくさん！

姿勢の乱れによっておこる首や肩のコリ、背中や腰のハリ、代謝の低下やむくみなどの改善効果があります。

運動初心者の方もスポーツをされている方もどなたでも気軽に参加できるクラスです。ぜひご利用ください。

日時：6月14日（火） 18:15～19:15

場所：1階 会議室 ※定員10名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

お申込み方法（予約制）

6月13日（月）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♪