

幼児運動遊び教室【ホップ】がリニューアルしました！

親子体操教室 【スキップ】

無料体験教室開催！



金曜日に開催中の幼児とその保護者向け教室です。
レッスンの途中から、保護者の方も一緒に体を動かします。
親子で楽しみましょう！

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：9月2・16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9/1、9/15)**

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：9月2・16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9/1、9/15)**

無料体験教室開催！

* 筋膜リリースヨガ *

ゆったりとした呼吸の中でフォームローラーを使用しながら筋肉・筋膜をほぐし、コリや体の歪みを整えていくレッスンです。

血流促進効果もあり、冷え性やむくみなどの改善にも効果的です☺

日時：9月11日（日） 15:15～16:15

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

フォームローラー、ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください

お申込み方法（予約制）

9月10日（土）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！

* 全身リラックス

エクササイズ*

～ストレッチポールで肩回り、骨盤を緩めて締める～
ストレッチポールの特徴・効果！

- ・全身の筋肉を緩めるストレッチ効果
- ・骨格が整い、姿勢をきれいにする効果
- ・胸が広がることで呼吸が深くなる効果
- ・脳がリラックスして、快眠を促すリラクゼーション効果

始める前と後の違いで、効果を感じてみてください！

日時：9月12日（月） 10:00～11:00

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
フォームローラー、ストレッチポールを
お持ちの方はご持参ください

お申込み方法（予約制）

9月11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♪

無料体験教室開催！

* ZUMBA® *



ラテン系を中心に
世界中の音楽とダンスを
組み合わせたエクササイズです。
初めてのの方も気軽に参加できますので、
ぜひ一緒にZUMBA®の世界を楽しみましょう！

日時：9月12日（月） 11:15～12:15

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）

9月11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♪