

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：12月9・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

見学だけでも
大歓迎！

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12/8、12/15)

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：12月9・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12/8、12/15)

無料体験教室開催！

リズムに合わせて 椅子体操

運動が苦手な方も無理なく安心して行える椅子の体操です。楽しく動いて脳トレ！姿勢の改善、転倒予防も期待できます😊

日時：12月7日（水） 14:00～15:00

場所：1F会議室 ※定員15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）

12月6日（火）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！

* ヨガ & ピラティス *



前半はピラティスエクササイズ
で体幹を鍛えて、筋肉強化

☆代謝UP☆

後半はヨガのポーズで緩めます。

日時：12月17日（土） 11:00～12:00

場所：1階 会議室 ※定員15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）

12月16日（金）までに

日置市B&G東市来海洋センター

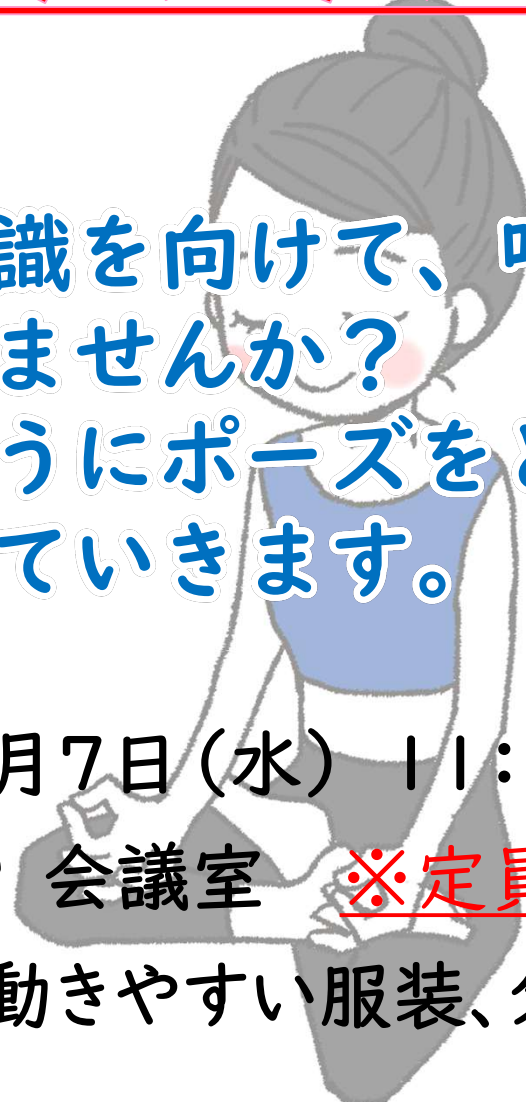
099-274-2401までお電話いただくか、
施設受付にて直接お申し込みください。

※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！

リラクゼーション ヨガ*

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。



日時：12月7日（水） 11:15～12:15

場所：1階 会議室 *定員15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）

12月6日（火）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！

* 初級エアロビクス *

基本の動きなので、初めての方も安心して行えます。音楽に合わせて楽しく全身を動かせば代謝アップ、脂肪燃焼にも効果的です！

日時：12月9日（金） 19:30～20:30

場所：1階 会議室 ※定員15名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分
室内用シューズ

お申込み方法（予約制）

12月8日（木）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♪