

日置市B&G東市来海洋センター



運動の秋

2022.10.2~2022.12.26 開催

運動教室参加者募集中

新しい教室・リニューアル教室紹介！▽▽▽

ストレッチポールやフォームローラーを使ったレッスンの2教室です(*^-*)ローラーを買ってはみたものの、いまいち使いこなせない方必見！

Myローラー持参大歓迎！

【筋膜リリースヨガ】 IR:久保知代

日：15:15~16:15 全6回：4,100円

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。

無料体験会 9月11日(日) 15:15~16:15

定員10名(先着順) 場所:1階 会議室

【全身リラックスエクササイズ】 IR:野上嬉時

月：10:00~11:00 全6回：4,100円

~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
 - ・胸が広がる事で呼吸が深くなる効果
 - ・脳がリラックスし、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！



無料体験会 9月12日(月) 10:00~11:00

定員10名(先着順) 場所:1階 会議室

【ZUMBA®【月】】 IR:野上嬉時

月：11:15~12:15 全6回：4,100円

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！

無料体験会

9月12日(月) 11:15~12:15

定員10名(先着順) 場所:1階 会議室



下記教室は新規申し込み予定の方が対象となります。

幼児運動遊び教室【ホップ】が親子体操教室【スキップ】にリニューアル！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！

親子体操教室【スキップ】

児童体作り教室【ステップ】

各教室定員5名(先着順) 場所:1階 体育館

体験日：9月2日・16日(金)

※いずれか1日お選びください

17:00~17:50 (スキップ)

18:00~19:00 (ステップ)



無料体験申し込み要項

参加していただいた方に
お得なクーポンプレゼント🎁

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。

(最終締切はレッスンの前日まで)



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

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



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。

選べる28種類！あなたにあった教室が見つかる！

※料金改定のご案内：第3期より受講料が改定されました。ご理解ご協力をお願いいたします。※税込価格

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！

親子いろいろ体操 火：10:00～11:15  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：4,100円	ベビーダンス 火：13:00～14:15  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：4,100円	キッズダンス 水：16:30～17:20  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：6,100円 ★NSP会員：5,100円	児童 / 生徒HIPHOP 水：17:25～18:25  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：6,100円 ★NSP会員：5,100円	NEW 親子体操教室【スキップ】 金：17:00～17:50  3歳～未就学児とその保護者を対象とした教室です。途中、子供たちだけでなく、保護者の方も一緒に体を動かします！ 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円	児童体作り教室【ステップ】 金：18:00～19:00  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、基礎的な体づくりを行います。 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円
---	---	---	---	---	--

フロア運動プログラム

※新教室は表面で紹介しています。

やさしいヨガ(水・金) 水：19:30～20:30 金：10:00～11:00  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：6,100円	デトックスヨガ 木：19:30～20:30  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：6,100円	脂肪燃焼エアロビクス 木：19:45～20:45  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：6,100円	ZUMBA®【木】 木：11:00～12:00  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：6,100円	はじめてのZUMBA® 火：19:30～20:30  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：6,100円	骨盤調整ストレッチ 月：14:00～15:00  日常生活で歪んでしまった骨盤を正しい位置へ導き、姿勢改善と身体の柔軟性や代謝を高めていくクラスです。 ※定員15名 全6回：4,100円
姿勢改善ピラティス 火：18:15～19:15  頭を正しい位置にし重力に対抗して首や背中を伸ばしながら動かすことで、姿勢改善へとつながります。運動初心者の方も大歓迎！ 全10回：6,100円	NEW やさしいハタヨガ 木：14:15～15:15  自分の心と体に意識を向け、丁寧な呼吸と共にハタヨガのベーシックなポーズを行っていくクラスです。初めての方も経験者の方も丁寧に今の自分に合ったポーズを行います。 全10回：6,100円	ダンス入門～初級 火：19:45～20:45  上手い下手関係なし！体が硬い柔らかい関係なし！リズム感がある肌のない関係なし！楽しければそれがダンス！笑顔で身体を動かしませんか？ 全10回：6,100円	お久しぶりです！あの教室が一年ぶりに帰ってきました！！ ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ 	フェイシャルヨガ 水：10:00～11:00  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の力を蘇らせてみませんか？ ※定員18名 全6回：4,100円	リラク্সフローヨガ 水：11:15～12:15  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6回：4,100円

プール運動プログラム

大人スイミング(火・金) 火：10:20～11:30 金：20:00～21:00  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：6,100円	スイミー4種目泳法教室 木：14:00～15:00  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：6,100円	気軽に水中運動 土：10:00～11:00  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。 全10回：6,100円	SUPYOGA 日：14:00～15:00  今話題のSUPを利用したヨガです。不安定なSUPボードの上でポーズをとりながら体幹を鍛えます。 ※定員5名 全6回：4,100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。 終了後の達成感は最高！ 全10回：6,100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います。関節痛をスッキリ改善！ 全10回：6,100円
---	---	---	---	--	---



募集締切

2022年9月30日

コロナ感染症対策実施中！
ご協力をお願いいたします！



レッスン最終週や月末は
受付が混み合います
お申し込みはお早めに！

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。

※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。