

日置市B&G東市来海洋センター



意外と

燃然火堯の

冬

2023.1.10~2023.3.29 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! ▽▽▽

【リズムに合わせて椅子体操】IR:岩下美聡

水:14:00~15:00 全6回:4,100円

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。



無料体験会 12月7日(水) 14:00~15:00

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

【初級エアロビクス】IR:岩下美聡

金:19:30~20:30 全10回:6,100円

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!



無料体験会 12月9日(金) 19:30~20:30

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

【ヨガ&ピラティス】

IR:東 瞳

木:13:00~14:00 全10回:6,100円

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。



無料体験会 12月17日(土) 11:00~12:00

定員15名(先着順) 場所:1階 会議室

※通常のレッスン曜日と時間が違いますので、ご注意ください。

【リラックスフローヨガ】IR:西依 愛

水:11:15~12:15 全8回:5,100円

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。



無料体験会 12月7日(水)11:15~12:15

定員15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。

親子体操教室【スキップ】は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

無料体験会 12月9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

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/年未年始(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。

申
込
問
合
せ

099-274-2401

<http://nsp-hioki.jp>

LINE
@329egtbtv



日置市B & G東市来海洋センター

検索



選べる31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	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、基礎的な体力づくりを行います。 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円
---	---	---	---	---	---

フロア運動プログラム

※フェイシャルヨガ・リラクセスフローヨガの回数が変更になりました。
※新教室・リニューアル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てすい体に整えていきます。 ※定員8名 全10回：6,100円	脂肪燃焼エアロピクス 木：19:45～20:45  音楽にあわせて楽しく運動、楽しく脂肪燃焼！夜間催の教室ですので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®【月・木】 月：11:15～12:15 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！ 【月】全6回：4,100円 【木】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。夜間催なので、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5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	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！体が硬い柔らかな関係なし！リズム感があるない関係なし！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	全身リラックスエクササイズ 月：10:00～11:00  ストレッチボールで肩回り、骨盤を緩めて、締める。呼吸が深くなり、脳がリラックスして快眠を促すリラクゼーション効果が得られます。 全6回：4,100円	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力を蘇らせてみませんか？ ※定員18名 全8回：5,100円	筋力リリースヨガ 日：14:00～15:00  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。 全6回：4,100円

プール運動プログラム

※SUPYOGAのレッスン時間が変更になりました。

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：15:20～16:20  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

2023年1月7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。

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！

※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。