

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：3月17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3/16）

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：3月17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3/16）

無料体験教室開催！

*シェイプアップ

エアロ*



有酸素運動、筋トレ、ストレッチで代謝を上げ脂肪燃焼を目指します。音楽や振り付けに合わせて楽しく体を動かします！

日時：3月15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）

3月14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！

*リラックスフロー

ヨガ*

慌ただしい毎日の中で、
どうしても外側に意識が向きやすくなっています。1日1回でいいので、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:3月22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)

3月21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！

* フェイシャルヨガ *

顔の筋肉の機能が低下してしまふと、肌荒れ、肌のたるみ、シワや目の疲れなどを引き起こす原因になってしまいます。顔を動かして、ご自身の本来持っている肌の力を蘇らせてみませんか？



日時：3月22日（水） 10:00～11:00

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）

3月21日（水）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！

***はじめての**

ZUMBA®*

ペ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ひと汗かき
ませんか？

日時：3月28日（火） 19:30~20:30

場所：2階 武道館 ※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

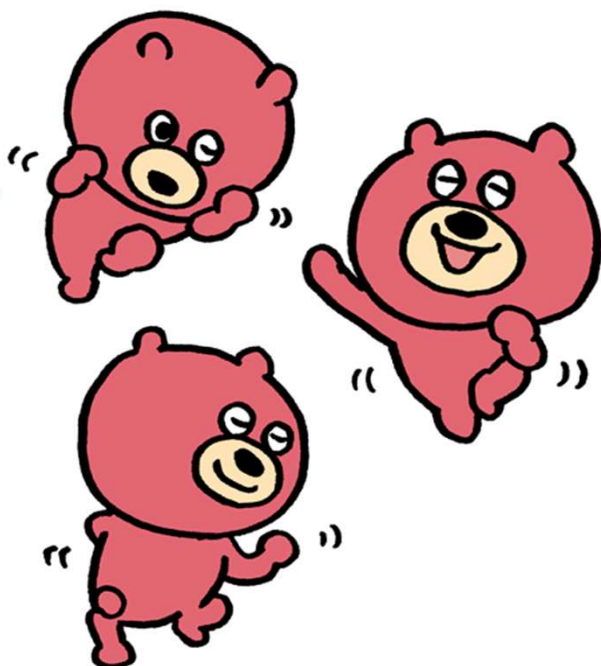
お申込み方法（予約制）

3月27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！

* 脂肪燃焼 エアロビクス *



音楽に合わせて楽しく運動、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？

日時：3月23日（木） 19:45～20:45

場所：2階 武道館 ※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）

3月24日（水）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♪