

無料体験教室開催！

*やさしい

アーユルヴェーディックヨガ*



アーユルヴェーダをベース
として行う、キレイ&元気にな
れるヨガ！
週末のセルフケアの時間をお
楽しみください☆

日時: 6月10日(土) 10:00~11:00

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)

6月9日(金)までに

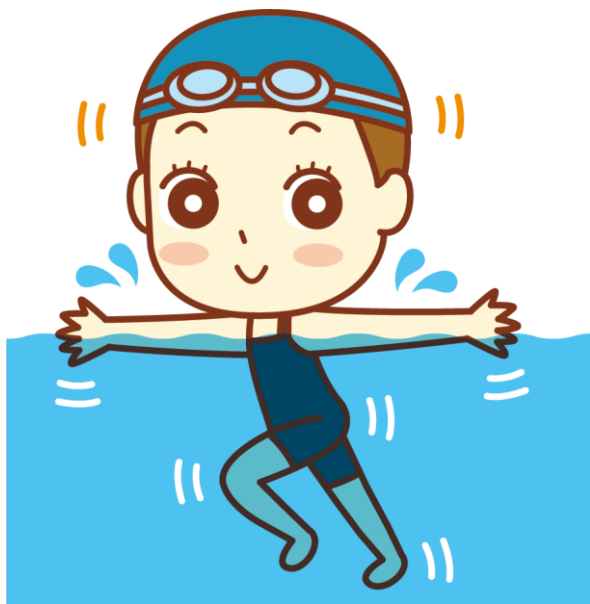
日置市B&G東市来海洋センター

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！

* アクアビクス *



水の抵抗・浮力・水圧を生かし、音楽を使って身体を動かします！浮力が働くことで、身体の関節への負担がかかりにくいのでどなたでも参加しやすい教室となっています。

日時：6月14・21日（水） 20:00～21:00

場所：プール ※定員15名(先着順)

持ち物：水着、スイミングキャップ、水分

お申込み方法（予約制）

6月13・20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♪

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：6月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6/15）

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：6月16日・23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6/15・6/22）

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参加できます！音楽に合わせて楽しく全身を動かすことで代謝アップ、脂肪燃焼にも効果的です！

日時：6月16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）

6月15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♪

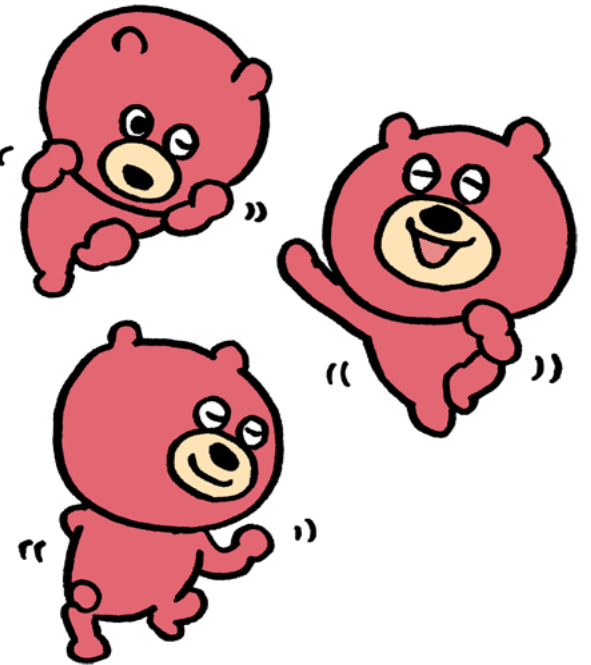
無料体験教室開催！

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:6月20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)

6月18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！

ダンス入門

大人向けのダンスレッスン！
ダンスの基本に触れながら参加者の
ペースに合わせて無理なく体を動か
していきます。

1日の終わりに楽しく
動かしてみませんか？



日時：6月20日（火） 19:45～20:45

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）

6月18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！

フェイシャルヨガ

マスクとさようならして、眠ってしまった顔の筋肉を蘇らせませんか？全身のストレッチをしながら顔の筋肉を鵜が課すことによって、より効果が期待できます！



日時：6月21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）

6月20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！

*リラククスフロー

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:6月21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)

6月20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！

キッズダンス



まずは音楽に合わせて大きく体を動かすところから始めて、リズム感や運動能力を身に着けよう！

日時:6月21日(水) 16:30~17:20

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)

6月20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！

* 児童生徒HIPHOP *



ストリートダンスに含まれる様々なジャンルに触れながらダンススタジオの本格的なレッスンの前段階としてダンスの基礎を体験してみませんか？

日時: 6月21日(水) 17:25~18:25

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)

6月20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♪

脂肪燃焼エアロビクスがリニューアルしました！

*脂肪バリバリ

エアロ*



はじめは簡単かつ基本的なステップ、徐々に弾む動きや走る動きを合わせ、最後はしっかり筋トレを行い、効果的に身体を引き締めます！

1日の終わりにリフレッシュしてみませんか？

日時：6月22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）

6月21日（水）までに

日置市B&G東市来海洋センター

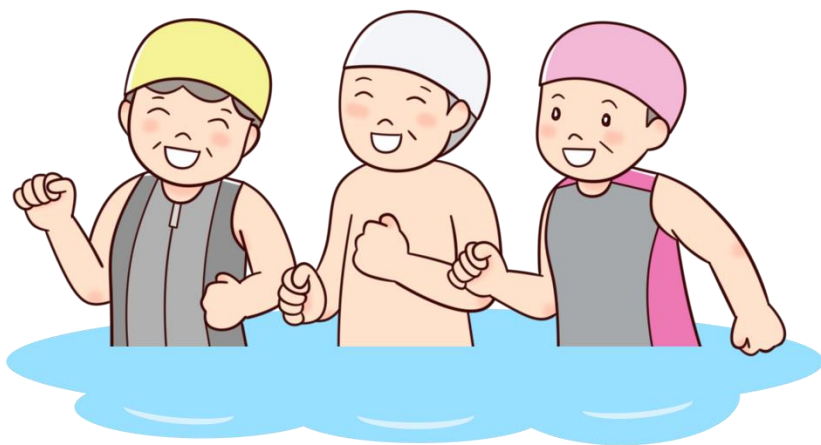
099-274-2401までお電話いただくか、
施設受付にて直接お申し込みください。

※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♪

関節痛スッキリ改善予防がリニューアルしました！

***ゆったすっきり**

ウォーキング*



ゆったり歩いて身体を整えましょう！終わった頃には身体スッキリ！水の中で、楽しく運動してみませんか？

日時：6月23日（金） 10:30～11:30

場所：プール ※定員15名(先着順)

持ち物：水着、スイミングキャップ、水分

お申込み方法（予約制）

6月22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♪

無料体験教室開催！

全身ストレッチ エクササイズ

ストレッチポールを使いながら、ヨガマットの上でゆっくり体をほぐしていき、ヨガの要素も入れて体幹を使った簡単なトレーニングを行います。



日時:7月3日(月) 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
室内用シューズ

お申込み方法(予約制)

7月2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！

初めての
ダンスエクササイズ*



初心者対応の曲に合わせてダンスエクササイズで楽しく汗を流して有酸素運動してみませんか？

日時:7月3日(月) 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
室内用シューズ

お申込み方法(予約制)

7月2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！

ベビースイミング（月）

（6か月～3歳）

赤ちゃんの水慣れ、保護者の運動♪今だからできる親子のスキンシップ！親子で楽しくコミュニケーションをとってみませんか？



日時：7月3日（月） 10:00～11:00

場所：プール ※定員15名(先着順)

持ち物：水遊び用オムツを水着の下にはかせてください、キャップ、水分

※オムツは各自お持ち帰りください。

お申込み方法（予約制）

7月2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！

*ベビースイミング (火) *

(6ヶ月～3歳)

赤ちゃんの水慣れ、保護者の運動♪今だからできる親子のスキンシップ！親子で楽しくコミュニケーションをとってみませんか？



日時:7月4日(火) 15:30～16:30

場所:プール ※定員15名(先着順)

持ち物:水遊び用オムツを水着の下にはかせてください、キャップ、水分

※オムツは各自お持ち帰りください。

お申込み方法(予約制)

7月3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！

* 未就学児スイミング *

(3歳～3歳9か月まで)



楽しくプールで遊びながら、幼児コースに行く準備をしよう！プールが好きな子はもちろん苦手な子も待ってます！

日時：7月4日（火） 16:40～17:40

場所：プール ※定員15名(先着順)

持ち物：水着、スイミングキャップ、水分（ゴーグル）

お申込み方法（予約制）

7月3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！

水中ウォーキング

たくさんの歩き方で
ウォーキング♪楽しすぎ
てあっという間に感
じますよ！無理なく楽
しくウォーキングして
みませんか？



日時：7月4日（火） 20:00～21:00

場所：プール ※定員15名(先着順)

持ち物：水着、スイミングキャップ、水分

お申込み方法（予約制）

7月3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！



初めてスイミング

若葉コース*



顔がつけられないという方からコーチが本当に初めからサポートします！

水泳は長く続けられるスポーツ。
健康な体づくりや、趣味の一つとして参加してみませんか？

日時：7月7日（金） 11:10～12:10

場所：プール **※定員15名(先着順)**

持ち物：水着、スイミングキャップ、水分

お申込み方法（予約制）

7月6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♪