

# 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：9月15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**

二組以上での  
開講！

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9/14）**

# 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：9月15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9/14）**

リニューアル!

無料体験教室開催!

## \*シェープアップボックス\*



身体を動かしやすい季節になりました。楽しく動いて、脂肪燃焼を目指します。姿勢改善や運動不足解消にもおすすめです!

日時: 9月22日(金) 19:45~20:45

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

お申し込み方法(予約制)

9月21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♪

NEW!

無料体験教室開催!

## \* アロマヨガ \*

アロマの香りに癒されながら、  
日頃頑張っているお身体を労  
わってあげませんか。  
眠ってしまう方がいるくらい  
副交感神経が優位になる  
ヨガタイムです。  
ヨガ初心者の方も大歓迎です。



日時: 9月13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)

9月12日(火)までに

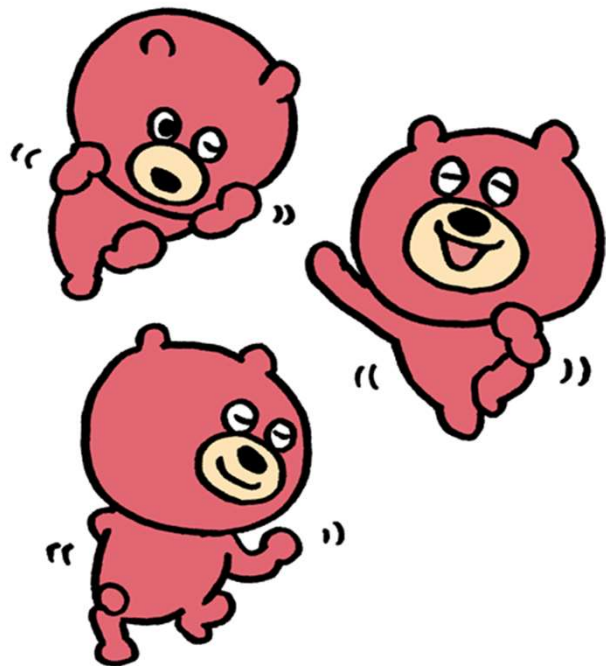
日置市B&G東市来海洋センター

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！

## \*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:9月19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)

9月18日(月)までに

日置市B&G東市来海洋センター

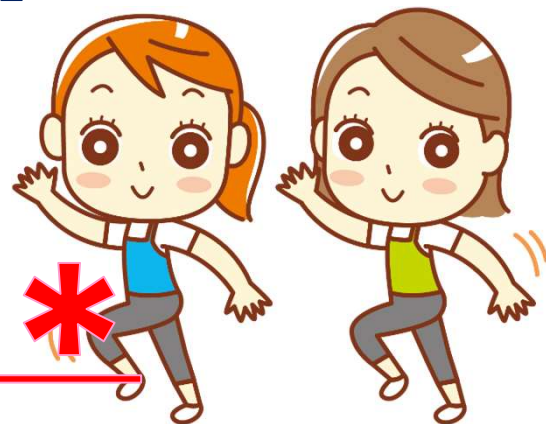
099-274-2401までお電話いただくか、  
施設受付にて直接お申し込みください。

※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

## バリバリエアロ\*



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：9月21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）

9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！

## \* 骨盤調整 ストレッチ \*

骨盤周りを中心にストレッチを行います。骨盤の歪みからくる腰痛や頭痛などの不調を軽減し、姿勢改善を目指していきます。



日時：9月25日（月） 14:00～15:00

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）

9月24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！

## \*ベビードダンス\*

パママの育児不安やストレス、運動解消にどうですか？抱っこ心地よいリズムに、ぐずっていた赤ちゃんもうっとりスヤスヤ。親子の絆が深まる教室です！



日時：9月26日（火） 10:00～11:15

場所：会議室 ※定員2組(先着順)

持ち物：抱っこひも、動きやすい服装、  
タオル、水分

お申込み方法（予約制）

9月25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♪