

# 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：12月12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）

12月11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♪

**NEW**

# 無料体験教室開催！

## \*ルーシーダットン (タイ式ヨガ) \*



ルーシーダットン(タイ式ヨガ)は呼吸と優しいポーズで身体の歪みを整えていく、どなたでも楽しめるエクササイズ。身体が硬くても、筋力に自信がなくても大丈夫!鹿児島県内でも珍しいタイ式のヨガのレッスンです。

日時: 12月21日(木) 19:30~20:30

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)

12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♪

**NEW**

**無料体験教室開催!**

## \* ストレッチ & ヨガ \*

ストレッチで慢性的なこり、膝・腰痛をリセット。それだけではもとに戻ってしまうのでヨガのポーズで姿勢を正していきます。



**日時: 12月20日(水) 19:30~20:30**

**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)**

**12月19日(火)までに**

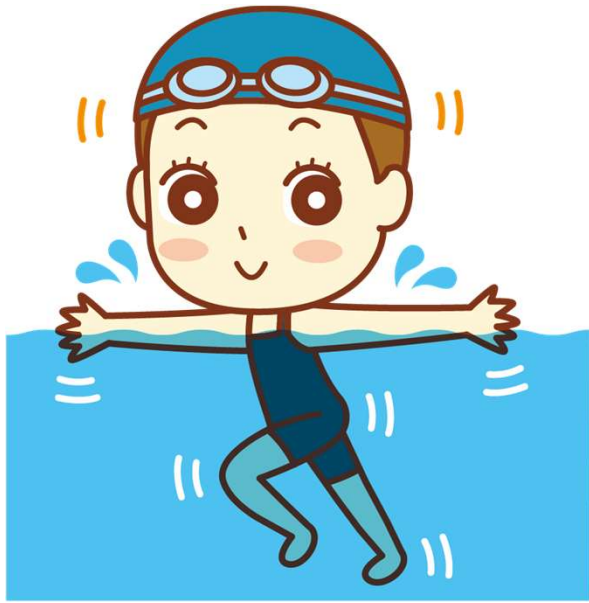
**日置市B&G東市来海洋センター**

**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！

## \* 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：12月13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）

12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♪

# 親子体操教室 【スキップ】

## 無料体験教室開催！



3歳～幼児とその保護者を対象とした教室です！  
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！

日時：12月15日（金） 17:00～17:50

場所：1階 体育館

定員2組（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12月14日（木）

# 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！

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！  
新しく始めたい方、ぜひ参加してみてください！

日時：12月15日（金） 18:00～19:00

場所：1階 体育館

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。

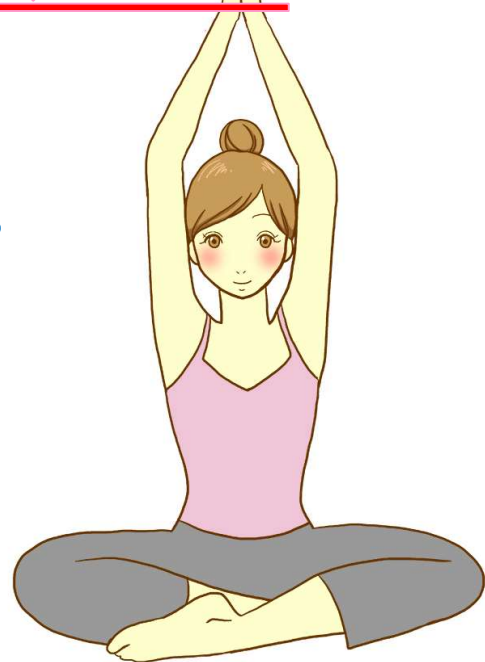
最終締め切り12月14日（木）

**NEW**

# 無料体験教室開催！

## \*やさしいヨガ\*

ほぐしながら簡単なポーズを中心に動きを付けていきます。ご自身の体の体調に合わせてできる範囲でできる心と体にやさしいヨガです。今回曜日と時間が変更になりました！



日時：12月12日（火） 14:30～15:30

12月16日（土） 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）

12月11日（月）、12月15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！

# \*わくわく健康体操\*



運動不足解消  
ストレス発散！  
簡単、マイペースな  
筋トレ&ストレッチ時  
間一緒にどうぞ！

日時：12月22日（金） 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）

12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。

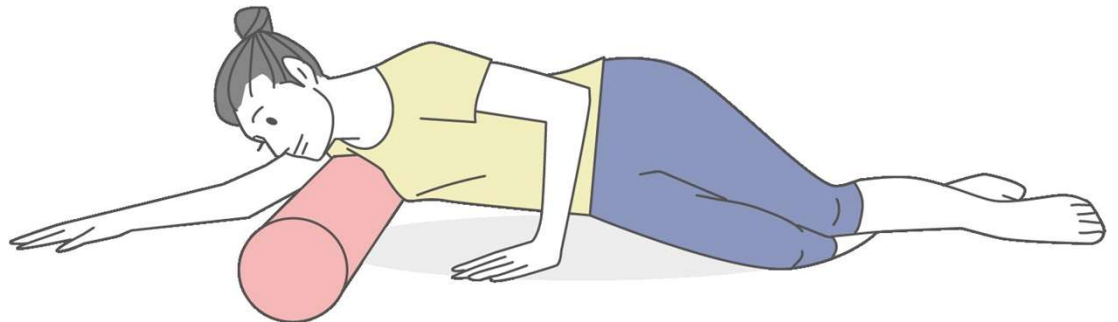
※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、  
初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪



# 無料体験教室開催！

## \* 筋膜リリースヨガ \*

フォームローラーを使用しながら  
筋肉・筋膜をほぐし、コリや歪み  
を整えていくレッスンです。



日時：12月10日（日） 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）

12月9日（土）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\*

パパママの運動不足解消にも！  
抱っこ心地よいリズムに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：12月5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）

12月3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！

## \* 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：12月12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)

12月11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：12月12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）

12月11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！

## \* SUP YOGA \*

水面に浮かぶボードの上でバランスを保ち続けながらヨガを行います。  
インナーマッスルを鍛えるとともにボードに横になって水面で揺れる心地よさも感じてみてください。



日時：12月10日（日） 15:15～16:15

場所：プール ※定員 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）

12月10日（土）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♪