

運動教室

参加者募集中!

第1期 2023 4/1~6/30

春

Spring



この春はじめてみませんか?

春の無料体験会

参加していただいた方にお得な

¥500OFF

クーポンプレゼント!

おとな向け

はじめてのZUMBA®



火：19:30~20:30

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、仕事帰りに一汗かきませんか?

全10回：6,100円

体験日 3月28日(火)
19:30~20:30

※場所：2階 武道場

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

脂肪燃焼エアロビクス



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?

全10回：6,100円

体験日 3月23日(木)
19:45~20:45

※場所：2階 武道場

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

フェイシャルヨガ



水：10:00~11:00

顔の筋肉の機能が低下してしまうと、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?

全8回：5,100円

体験日 3月22日(水)
10:00~11:00

※場所：1階 会議室

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

リラクソフローヨガ



水：11:15~12:15

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、内側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、じわじわと身体を温めていきます。

全8回：5,100円

体験日 3月22日(水)
11:15~12:15

※場所：1階 会議室

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

こども向け

親子体操教室【スキップ】



児童体作り教室【ステップ】

体験日 3月17日(金) ※各教室定員5名 (先着順)

17:00~17:50【スキップ】

18:00~19:00【ステップ】 ※場所：1階 体育館

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

※金曜日開催中の幼児・学童向け運動教室です。新規申し込み予定の方が対象です。

NEW

シェイプアップエアロ



水：14:00~15:00 全6回：4,100円

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楽しく体を動かします。

体験日 3月15日(水)

14:00~15:00 ※場所：1階 会議室

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海洋センターへお電話いただくか、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)

B&G 日置市B & G 東市来海洋センター

日置市B & G 東市来海洋センター

検索

住所 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

申込問合せ

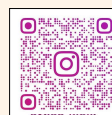
099-274-2401

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/年末年始(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。



選べる30種類！あなたにあった教室が見つかる！

親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

※ベビーダンスは今期から午前・午後の2回開催となります。申し込みの際は午前か午後をご指定ください。

<p>ベビーダンス 火：10:00～11:15(午前) 火：13:15～14:15(午後)</p>  <p>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</p>	<p>キッズダンス 水：16:30～17:20</p>  <p>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</p>	<p>児童/生徒HIPHOP 水：17:25～18:25</p>  <p>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</p>	<p>親子体操教室 【スキップ】 金：17:00～17:50</p>  <p>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</p>	<p>児童体作り教室 【ステップ】 金：18:00～19:00</p>  <p>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、基礎的な体づくりを行います。 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円</p>	<p>見学自由！ 窓口にお声かけください！</p> 
---	--	---	--	--	---

フロア運動プログラム

<p>やさしいヨガ(水・金) 水：19:30～20:30 金：10:00～11:00</p>  <p>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</p>	<p>デトックスヨガ 木：19:30～20:30</p>  <p>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やすい体に整えていきます。 ※定員18名 全10回：6,100円</p>	<p>初級エアロビクス 金：19:30～20:30</p>  <p>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！ 全10回：6,100円</p>	<p>ZUMBA®【月・木】 月：11:15～12:15 木：11:00～12:00</p>  <p>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</p>	<p>骨盤調整ストレッチ 月：14:00～15:00</p>  <p>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15名 全6回：4,100円</p>	<p>筋膜リリースヨガ 日：14:00～15:00</p>  <p>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</p>
<p>姿勢改善ピラティス 火：18:15～19:15</p>  <p>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</p>	<p>やさしいハタヨガ 木：14:15～15:15</p>  <p>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</p>	<p>ダンス入門～初級 火：19:45～20:45</p>  <p>上手い下手関係なし！体が硬い柔らかい関係なし！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</p>	<p>全身リラックスエクササイズ 月：10:00～11:00</p>  <p>ストレッチポールで肩回り、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</p>	<p>ヨガ&ピラティス 木：13:00～14:00</p>  <p>経路の流れやツボを刺激する事を意識してヨガを行う事で全身の巡りを促し自己免疫力を高めます。やさしいストレッチから始めるので身体のかたい方にもおススメです 全10回：6,100円</p>	<p>無料体験実施レッスン、新規レッスンは表面に掲載しています！</p> 

プール運動プログラム

<p>大人スイミング(火・金) 火：10:20～11:30 金：20:00～21:00</p>  <p>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</p>	<p>スイミー4種目泳法教室 木：14:00～15:00</p>  <p>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</p>	<p>気軽に水中運動 土：10:00～11:00</p>  <p>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</p>	<p>SUPYOGA 日：15:20～16:20</p>  <p>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</p>	<p>アクアピクス 水：20:00～21:00</p>  <p>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</p>	<p>関節痛スッキリ改善予防 金：10:00～11:30</p>  <p>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</p>
--	---	---	---	--	---



募集締切

2023年3月31日

コロナ感染症対策実施中！ご協力お願いいたします！



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！

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。

※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。