

# 運動教室参加者募集中!

第2期 2023 7/1~9/30



この夏  
思い切り  
いい汗かいて  
みませんか?



選べる**35種類!**あなたにあった**教室**が見つかる!

## フロア運動

### 大人：ヨガ/ピラティス教室



初心～上級までさまざまなヨガ・ピラティスの教室がありますので自分に合った教室・時間をお選びいただけます。

【火】姿勢改善ピラティス	18:15～19:15	全10回
【水】フェイシャルヨガ	10:00～11:00	全8回
【水】リラックスフローヨガ	11:15～12:15	全8回
【水】やさしいヨガ	19:30～20:30	全10回
【木】ヨガ&ピラティス	13:00～14:00	全10回
【木】やさしいハタヨガ	14:15～15:15	全10回
【木】デトックスヨガ	19:30～20:30	全10回
【金】やさしいヨガ	10:00～11:00	全10回
【土】やさしいアーユルヴェーディックヨガ	10:00～11:00	全8回
【日】筋膜リリースヨガ	14:00～15:00	全6回

※全10回：6,100円, 全8回：5,100円, 全6回：4,100円

### 大人：運動教室



簡単なエクササイズから、激しい動きのある教室まで、今の自分がやりたい、始めたい教室を見つけてみませんか?

【月】全身ストレッチエクササイズ	10:00～11:00	全6回
【月】初めてのダンスエクササイズ	11:15～12:15	全6回
【月】骨盤調整ストレッチ	14:00～15:00	全6回
【火】はじめてのZUMBA®	19:30～20:30	全10回
【火】ダンス入門～初級	19:45～20:45	全10回
【木】ZUMBA®	11:00～12:00	全10回
【木】脂肪バーリアプロ	19:45～20:45	全10回
【金】初級エアロビクス	19:30～20:30	全10回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

### 子ども/親子：運動教室



生後3ヵ月のお子さんから一緒に親子で参加できる教室や幼児、小中学生向けのダンス教室、体操教室があります!

【火】ベビーダンス※赤ちゃんの体調に合わせて時間帯が選べるようになりました。	10:00～11:15または13:00～14:15	全6回
【水】キッズダンス	16:30～17:20	全10回
【水】児童/生徒HIPHOP	17:25～18:25	全10回
【金】親子体操教室「スキップ」	17:00～17:50	全10回
【金】児童体づくり教室「ステップ」	18:00～19:00	全10回

※全10回：6,100円, ベビーダンス：5,100円  
※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は5,100円

## プール運動

### 大人：スイミング教室



顔が付けられない初心者の方から、4種目泳ぐ上級者までのスイミングレッスンと泳がずに水中ウォーキングやアクアビクスなどプールでの運動を行う教室があります。

【火】大人スイミング	10:20～11:30	全10回
【水】アクアビクス	20:00～21:00	全10回
【木】スイミー4種目泳法教室	14:00～15:00	全10回
【金】大人スイミング	20:00～21:00	全10回
【土】気軽に水中運動	10:00～11:00	全10回
【日】SUP YOGA	15:15～16:15	全6回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

**NEW**

### ベビー/こども/大人：新規プール教室



この夏、新しい教室が始まります! ベビーのプール利用が解禁☆ ※水遊び用オムツ着用  
※ベビー、未就園児スイミング、水中ウォーキング、初めてスイミングは講師都合により8・9月開催です。

【月】ベビースイミング	10:00～11:00	全6回
【火】ベビースイミング	15:30～16:30	全6回
【火】未就園児スイミング	16:40～17:40	全6回
【火】水中ウォーキング	20:00～21:00	全6回
【金】ゆったりすっきりウォーキング	10:00～11:00	全10回
【金】初めてスイミング若葉コース	11:10～12:10	全6回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

## B&G 日置市B&G東市来海洋センター

住所	〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1
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。
申込問合せ	099-274-2401



HP

Instagram

LINE





# 新しい教室やおススメな教室が無料体験できます！



## 無料体験募集

**【水】キッズダンス 6/21**

16:30~17:20  
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付けていきます！  
IR:じょう(上村)

**【水】児童生徒HIPHOP 6/21**

17:25~18:25  
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身に付けていきます！  
IR:じょう(上村)

NEW

**【月】&【火】ベビースイミング 7/3・4**

(6か月~3歳)  
◇月曜日10:00~◇火曜日15:30~  
赤ちゃんの水慣れ、保護者の方の運動♪一石二鳥の超お得レッスン。  
※水遊び用オムツを着る下にはかせてください。  
※ご都合の良い日をお選びください。  
IR:上村(聖)

NEW

**【火】未就園児スイミング 7/4**

(3歳~3歳9か月まで)  
16:40~17:40  
楽しくプールで遊んで、幼児コースに行く準備をしましょう！  
IR:上村(聖)

NEW

**【火】水中ウォーキング 7/4**

20:00~21:00  
たくさんの歩き方でウォーキング♪楽しんであげてあっという間に感じますよ◎  
IR:上村(聖)

NEW

**【水】アクアビクス 6/14・21**

20:00~21:00  
水の抵抗・浮力・水圧を生かし、音楽を使って楽しく身体を動かします！  
※ご都合の良い日をお選びください。  
IR:大久保

NEW

**【金】初めてスイミング若葉コース 7/7**

11:10~12:10  
コーチが本当の本当に初めからサポートします！お気軽に参加ください。  
IR:上村(聖)

NEW

**【金】初級エアロビクス 6/16**

19:30~20:30  
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！  
IR:岩下

**【月】全身ストレッチエクササイズ 7/3**

10:00~11:00  
ストレッチボールを使いながら、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。IR:桑原

NEW

**【月】初めてのダンスエクササイズ 7/3**

11:15~12:15  
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いく有酸素運動になります。  
IR:桑原

**【火】はじめてのZUMBA® 6/20**

19:30~20:30  
ラテンのリズムを中心にした音楽に簡単なステップを組み合わせたダンスです。ZUMBAの基本から丁寧に伝えします。  
IR:前村

**【火】ダンス入門 6/20**

19:45~20:45  
大人向けのダンスレッスンです！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！  
IR:じょう(上村)

**【水】フェイシャルヨガ 6/21**

10:00~11:00  
マスクとさよならして、眠ってしまった顔の筋肉を蘇らせませんか？目と口をオーバーに動かしていきます。全身のストレッチをしながら顔の筋肉を動かすことによって、より効果が期待できます。  
IR:西依

NEW

**【土】やさしいアーユルヴェーダ イックヨガ 6/10**

10:00~11:00  
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。太陽礼拝で体を温め、元気になるポーズと呼吸法でバランスを整えていきます。週末の癒し時間をお楽しみください☆  
IR:東

リニューアル

**【水】リラックスフローヨガ 6/21**

11:15~12:15  
レッスンの前半は上半身メインにほぐしながら、後半は立ちポーズを入れて流れるように呼吸に合わせて動いていきます。初心者の方にもおススメのクラスです！  
IR:西依

**【木】脂肪バリバリエアロ 6/22**

19:45~20:45  
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あわせ、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！  
IR:前村

NEW

**【金】ゆったりすっきりウォーキング 6/23**

10:30~11:30(無料体験のみ)  
※関節スッキリの内容を一部変更して行います。  
ゆっく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♪  
IR:福元

**【金】親子体操教室「スキップ」 6/16**

17:00~17:50  
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。  
IR:高岡・濱田

**【金】児童体づくり教室「ステップ」 6/16・23**

18:00~19:00  
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、基礎的な体力づくりを行います。  
※ご都合の良い日をお選びください。  
IR:高岡・濱田



~持ち物~  
運動できる服装  
水着・スイムキャップ  
タオル (プール系)  
水分・靴(ダンス・エアロ系レッスン)

¥500OFF

無料体験に参加していただいた方にお得な

クーポンプレゼント！



~無料体験お申し込み方法~

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)

第2期募集締切

2023年6月30日

※7月の無料体験実施教室については、初回レッスン日の前日まで

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て置いてあります。

※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。