# 教室参加者募集中人

2023 10/1~12/27 申込開始

選べる34種類!あなたにあった教室が見つかる!

### 大人:ヨガ/ピラティス教室



【火】姿勢改善ピラティス

【水】アロマヨガ

【水】やさしいヨガ

【木】ヨガ&ピラティス

【木】やさしいハタヨガ

【日】筋膜リリースヨガ

【木】デトックスヨガ

【金】やさしいヨガ

プール

【水】リラックスフローヨガ

ネワハ心~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。

18:15~19:15 全10回 10:00~11:00 全10回 11:15~12:15 全10回 19:30~20:30 全10回 13:00~14:00 全10回 14:15~15:15 全10回 19:30~20:30 全10回 10:00~11:00 全10回 14:00~15:00 全 6回

※全10回:6,100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】脂肪バリバリエアロ 19:45~20:45 全10回 【金】シェープアップビクス 19:45~20:45 全10回

※全10回:6,100円,全6回:4,100円



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 10:00~11:15 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】児童体つくり教室「ステップ」 18:00~19:00 全10回

> ※全10回:6,100円,全6回:4,100円 ※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は5,100円

### 大人:スイミング<sub>教室</sub>



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、 レベルに合わせたレッスンをお選 びいただけます!この機会に ぜひ始めてみませんか?

【火】大人スイミング 【木】スイミー4種目泳法教室

【金】大人スイミング

10:20~11:30 全10回 | 14:00~|5:00 全|0回 【金】初めてスイミング若葉コース | |:|0~|2:|0 全|0回 20:00~21:00 全10回

※全10回:6,100円

### ベビー/こども/大人:プール教室



浮力や水圧で腰・ひざに負担をかけずに運動 できます。顔が付けられなくても大丈夫! 小さいうちに水慣れができるベビー&未就園児 スイミングも開催! ※水着の中に水遊び用オムツ着用

【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10回 16:40~17:40 全10回 【火】未就園児スイミング 【火】水中ウォーキング 20:00~21:00 全10回 【水】アクアビクス 20:00~21:00 全10回 【金】ゆったりすっきりウォーキング 10:00~11:00 全10回 【土】気軽に水中運動 10:00~11:00 全10回 [目] SUP YOGA 15:15~16:15 全 6回

※全10回:6,100円,全6回:4,100円

### ■2G日置市B&G東市来海洋センター

〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分) アクセス

営業時間 8:30~22:00 (申込受付時間は20時まで)

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











# 無料体験募集

秋の おススメ

新しい教室やリニューアルした教室が無料体験できます!

無料体験

アロマ ヨガ 【水】 11:15~12:15



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。

IR:西依

無料 体験日

9/13

無料体験

シェープアップビクス【金】19:45~20:45



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! IR:岩下 無料 体験日

9/22

無料体験

### その他 無料体験教室

はじめてのZUMBA® 19:30~20:30 9/19(火)

脂肪バリバリエアロ 19:45~20:45 9/21(木)

骨盤調整ストレッチ

14:00~15:00

9/25(月)

ベビーダンス※定員2組(先着順) 10:00~11:15 9/26(火)

## 無料体験 親子体操教室【スキップ】/児童体作り教室【ステップ】

こちらの教室は新規申し込み予定の方が対象となります。

親子体操教室「スキップ」17:00~17:50 9/15(金)

児童体作り教室「ステップ」18:00~19:00 9/15(金)

各教室定員5名(先着順)

※スキップは参加者2組以上での開催となります。

クーポンプレゼント!!

¥500 off

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!!

### 無料体験申し込み要項

持ち物:動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

### 無料体験お申込み方法 (予約制)

日置市B&G東市来海洋センター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。 (最終締切はレッスンの前日まで)

#### 第3期墓集締切

2023年9月30日

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。