

無料体験教室開催！

* ヨガ & ピラティス *

ピラティスエクササイズで体幹鍛えて・
筋肉強化！代謝UP！

ヨガのポーズと組み合わせて、
全身をほぐしながら、
細身でありながらバランスの
とれた体づくりを目指して
楽しく練習していきます。



日時：3月14日（木） 13:00～14:00

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

場所：1階 会議室 ※定員15名(先着順)

お申し込み方法（予約制）

3月13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。

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！

やさしいハタヨガ



呼吸に合わせて、今の自分にできるヨガのポーズを練習していきます。呼吸法、関節ストレッチ、太陽拝礼・月礼拝などを練習していきます。自身のセルフケアとして日常に取り入れやすい内容にしていますのでお気軽にご参加ください！

日時: 3月14日(木) 14:10~15:10

場所: 1F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)

6月9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。

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!

スローエアロビック



スローエアロビックは、姿勢と呼吸を整える3つのシンプルな動きを、音楽に合わせて行うソフトな軽い運動です。イスを使ったスローエアロビックや筋力アップ、ストレッチ等も行います! 運動が苦手な方でも取り組みやすいおすすめな内容です!

日時: 3月19日(火) 13:00~14:00

場所: 1F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)

3月17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。

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！

シェーパアップビック



初めての方でも簡単にできる
楽しい運動です。脂肪燃焼、心
肺機能の向上、生活習慣病の
改善、ストレス発散と体に良いこ
とばかり！

週末の1時間、音楽に合わせて
体を動かし心も体もリフレッシュ
しませんか!?

日時: 3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、シューズ、タオル、水分

お申込み方法(予約制)

3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。

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：3月6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）

3月5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。

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！

親子体操教室【スキップ】



親子で楽しく、仲間と仲良く運動を！
未就園児を対象に、フープやボール、風船などを
使用して、毎週親子で活動しています。
仲間と一緒に、親子で楽しい時間を
過ごしてみませんか？

日時：3月22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

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3/21）

無料体験教室開催！

児童体づくり教室【ステップ】

見学だけでも大歓迎！



小学1年生～6年生まで一緒にエアロビックやボール、ラダーなどを使用した活動をしています。その成果を毎年12月に県の体操フェスティバルで発表しています。

仲間と一緒に楽しく頑張ってみませんか？

日時：3月22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、

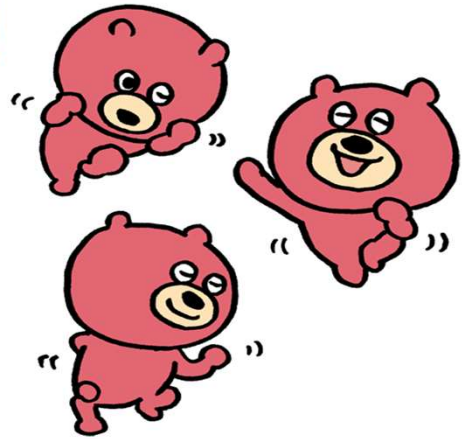
施設受付にて直接お申し込みください。定員に達し次第、締め切らせていただきます。

（最終締め切り3/21）

無料体験教室開催！

***はじめての**

ZUMBA®*



ラテンの音楽を中心にひたすらインストラクターの動きを真似して踊ります。早い曲、ゆっくりりめの曲を交互に踊ることによってインターバルトレーニング効果が得られ、汗をたくさんかけます。ストレス発散にどうですか？

日時:3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)

3月18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。

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！

リニューアル！

キッズダンス



リズム感の習得から、ダンス基礎力アップを目標にHIPHOPダンスに挑戦します！流行のあの曲も…かっこいいダンスを習得したいならこの教室がおススメ！

日時：3月23日（土） 17:00～18:00

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）

3月22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。

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！

リニューアル！

* 児童生徒HIPHOP *



リズム感の習得から、ダンス基礎力アップを目標にHIPHOPダンスに挑戦します！流行のあの曲も…かっこいいダンスを習得したいならこの教室がおススメ！

日時：3月23日（土） 16:00～16:50

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

お申し込み方法（予約制）

3月22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。

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！

* 脂肪バリバリエアロ *

初めは簡単なステップから、徐々に強度と難易度を上げて身体に負荷をかけていきます。最後にしっかり筋トレを行いガンガン脂肪を燃やしていくクラスです！一日の終わりに脂肪燃焼してみませんか？



日時：3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

お申し込み方法（予約制）

3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。

無料体験教室開催！

* 骨盤調整 ストレッチ *

日常生活の習慣によって歪んだ骨盤を骨盤そのものにアプローチして整えていきます。骨盤が整うことで全身の姿勢がよくなり、股関節の柔軟性が増すことで、内臓の代謝がさらにアップします！



日時：3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）

3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

赤ちゃんとの大切なスキンシップを
楽しみましょう！プールでしか味わえない、
赤ちゃんの成長を感じましょう。小さい頃
からお水で遊んでいると、お風呂のシャ
ワーがこわくなくなったり、良いことばか
りです！ママだけではなく、パパ、じいじ、
ばあばとのご参加でも大丈夫です！赤ちゃ
んの成長を楽しみましょう！

日時：3月12日（火） 10:00～11:15

場所：会議室 ※定員3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）

3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。

無料体験教室開催！

*ベビースイミング (火) *

(6ヶ月～3歳)

赤ちゃんとの大切なスキンシップを
楽しみましょう！プールでしか味わえない、
赤ちゃんの成長を感じましょう。
小さい頃からお水で遊んでいると、お風呂のシャ
ワーがこわくなくなったり、
良いことばかりです！ママだけではなく、
パパ、じいじ、ばあばとの
ご参加でも大丈夫です！
赤ちゃんの成長を楽しみましょう！



日時：3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)

3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。

無料体験教室開催！

*ベビースイミング (月) *

(6ヶ月～3歳)

赤ちゃんとの大切なスキンシップを
楽しみましょう！プールでしか味わえない、
赤ちゃんの成長を感じましょう。
小さい頃からお水で遊んでいると、お風呂のシャ
ワーがこわくなくなったり、
良いことばかりです！ママだけではなく、
パパ、じいじ、ばあばとの
ご参加でも大丈夫です！
赤ちゃんの成長を楽しみましょう！



日時：3月11日(月) 10:00～11:00

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)

3月10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。

無料体験教室開催！

* 未就学児スイミング *

(3歳～3歳9か月まで)

ジュニアコースへの一歩として、ぜひご参加ください！少人数で同じ年頃の子達と仲良く楽しくスタートしましょう！プールでの基本的なルールからやさしくご指導いたします。
指導歴20年のコーチが、安全に楽しくレッスンします。安心してお任せください。



日時: 3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)

3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。

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

プールで汗をか！？そんなウォーキングをしてみませんか？いっぱい身体を動かして、リフレッシュしましょう！バリエーション豊富な歩き方で、1時間があっという間です。水中ですので、関節への負担も少なく運動できます。お気軽にご参加ください。



日時：3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

お申し込み方法（予約制）

3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。

初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪