

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や
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怖くなくなって、
いいことばかり♪ みんなで赤ちゃんの
成長を楽しみましょう！



日時：6月10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）

6月9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や
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怖くなくなって、
いいことばかり♪ みんなで赤ちゃんの
成長を楽しみましょう！



日時：6月11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）

6月10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！

* 未就学児スイミング *

(2歳半～3歳9か月まで)

スイミングスクールの幼児コースへの一歩目♪
少人数で同じ年頃の子達と仲良く楽しくお水遊
びからスタート！プールでの基本的なルールか
ら優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
レッスンしますので
安心してお任せください。



日時: 6月11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)

6月10日(月)までに

日置市B&G東市来海洋センター

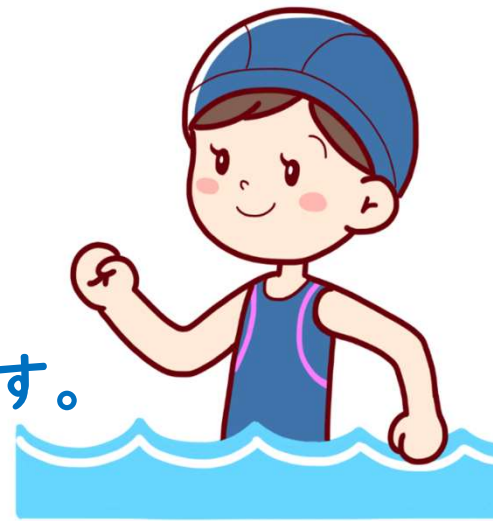
099-274-2401までお電話いただくか、
施設受付にて直接お申し込みください。

※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

プールで汗をかく！？
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：6月11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）

6月10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！

リラククスフロー ヨガ

レッスンの前半は上半身メインにほぐしていきます。後半はた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。骨盤周りの筋肉もしっかり動かしていきますので、レッスン中はジワッと熱くなります。初心者の方にもおすすめのクラスです！



日時: 6月12日(水) 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)

6月11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！

* アロマヨガ *

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？

首、肩、肩甲骨をゆっくり動かして
滞りをなくしていきます。深い
呼吸がしやすくなること

間違いなしです！

ヨガ初心者の方も大歓迎です！



日時：6月12日（水） 11:15~12:15

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）

6月11日（水）までに

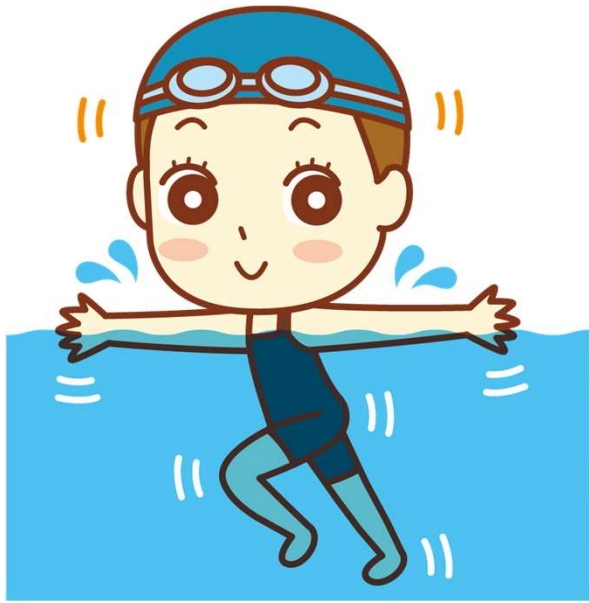
日置市B&G東市来海洋センター

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♪

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：6月12・19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）

6月11・18日（火）までに

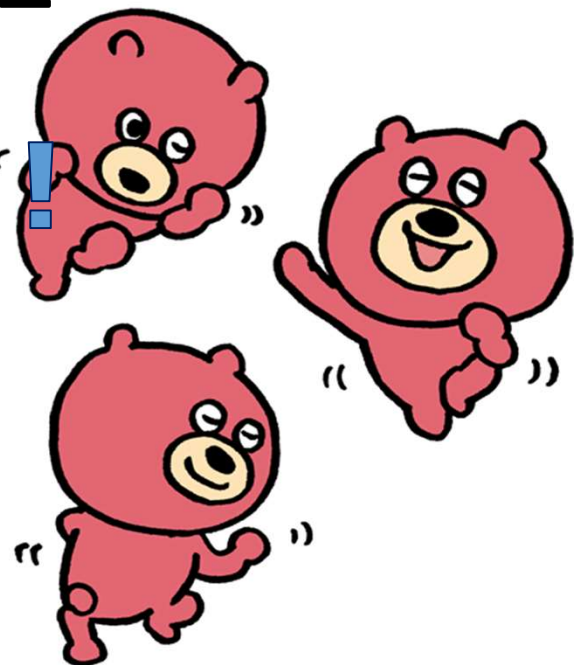
日置市B&G東市来海洋センター

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“!

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、ゆっくりめの曲を交互に踊ることで
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!のクラスです。

日時:6月18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)

6月17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！

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：6月18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）

6月17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！

* 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。最後にしっかりと筋トレを行いガンガン脂肪を燃やしていくクラスです。



日時: 6月20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

お申込み方法(予約制)

6月19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♪

無料体験教室開催！

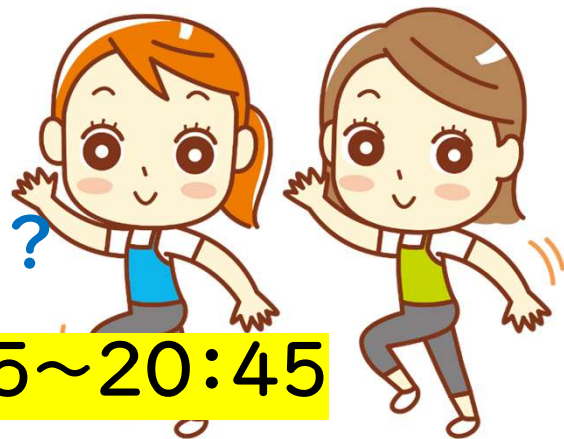
シェープアップビクス

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
良いことばかりです。

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: 6月21日(金) 19:45~20:45

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)

6月20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♪

親子体操教室 【スキップ】

無料体験教室開催！



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、毎週親子で楽しく活動しています。

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：6月21日（金） 17:00～17:50

場所：1階 体育館

定員5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6月20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！

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：6月21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6月20日（木）

無料体験教室開催！

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。
はやりあの曲も…かっこい
いダンスを習得したいなら
この教室がおすすめ！



日時: 6月22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)

6月21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！

* 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。
はやりのあの曲も…かっこい
いダンスを習得したいなら
この教室がおすすめ！



日時：6月22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）

6月21日（金）までに

日置市B&G東市来海洋センター

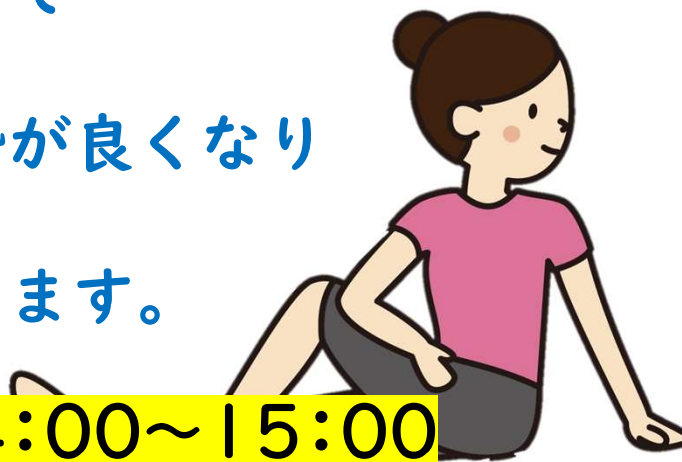
099-274-2401までお電話いただくか、
施設受付にて直接お申し込みください。

※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！

* 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
歪みを整えていきます。
骨盤が整うことで全身の姿勢が良くなり
股関節の柔軟性が増し、
さらに内臓の代謝がアップします。



日時: 6月24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)

6月23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♪