

運動教室 参加者募集中

大人向けフロア教室

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】10:00~11:00	全身ストレッチエクササイズ	全6回
【月】11:15~12:15	初めてのダンエクササイズ	全6回
【月】14:00~15:00	骨盤調整ストレッチ	全6回
【火】13:00~14:00	スローエアロビク	全6回
【火】19:30~20:30	はじめてのZUMBA®	全10回
【火】19:45~20:45	ダンス入門 初級	全10回
【木】11:00~12:00	ZUMBA®	全10回
【木】19:45~20:45	脂肪バリアリア	全10回
【金】10:00~11:00	わくわく健康体操	全10回
【金】19:45~20:45	シェーブアップビクス	全10回



大人向け 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】15:00~16:00	やさしいヨガ(火)	全10回
【火】18:15~19:15	姿勢改善ピラティス	全10回
【水】19:30~20:30	ストレッチ&ヨガ	全10回
【水】10:00~11:00	リラクspfローヨガ	全10回
【水】11:15~12:15	アロマヨガ	全10回
【木】13:00~14:00	ヨガ&ピラティス	全10回
【木】14:10~15:10	やさしいハタヨガ	全10回
【木】19:30~20:30	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	全10回
【土】10:00~11:00	やさしいヨガ(土)	全10回
【日】14:00~15:00	筋膜リリースヨガ	全6回

※全10回：6,100円 全6回：4,100円

大人向けスイミング教室

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】10:20~11:30	大人スイミング	全10回
【火】20:00~21:00	水中ウォーキング	全10回
【水】20:00~21:00	アクアビクス	全10回
【木】14:00~15:00	スイマー4種目泳法教室	全10回
【金】10:00~11:00	ゆったりすっきりウォーキング	全10回
【金】11:10~12:10	初めてスイミング 若葉コース	全10回
【金】20:00~21:00	大人スイミング	全10回
【土】10:00~11:00	気軽に水中運動	全10回
【日】15:15~16:15	SUP YOGA	全6回

※全10回：6,100円 全6回：4,100円

子ども向けフロア教室

生後3か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！



※キッズダンス、児童/生徒HIPHOPの開催曜日・時間が変更になりました。予めご了承ください。

【火】10:00~11:15	ベビーダンス 対象:生後3か月~	全6回
【金】17:00~17:50	親子体操教室「ステップ」 対象:3才~未就園児	全10回
【金】18:00~19:00	児童体づくり教室「ステップ」 対象:小学生	全10回
【土】16:00~16:50	キッズダンス 対象:3才~年長まで	全10回
【土】17:00~18:00	児童/生徒HIPHOP 対象:小学生・中学生	全10回

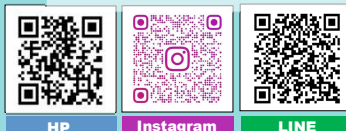
子ども向けスイミング教室

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！水遊び用のオムツを着用してください！



【月】10:00~11:00	ベビースイミング 6か月~3才	全6回
【火】15:30~16:30	ベビースイミング 6か月~3才	全10回
【火】16:40~17:40	未就園児スイミング 3才~3才9か月	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



こどもに何か運動させたいなあ

春の無料体験実施中!!

これなら私にもできそう！体験してみよう！

今年こそ運動はじめてたいなあ

無料体験に参加いただいた方に新規申し込みで使える

¥500OFF

クーポンプレゼント!

01

【月】骨盤調整ストレッチ

講師 前村

体験日: 3/25
14:00~15:00



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

04

【火】スローエアロビック

講師 小島

体験日: 3/19
13:00~14:00



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運動です。運動が苦手な方にもとてもおススメです。

07

【木】やさしいハタヨガ

講師 東

体験日: 3/14
14:10~15:10



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。

10

【金】児童体力作り教室(ステップ)

講師 濱田

体験日: 3/22
18:00~19:00



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、基礎的な体力づくりを行います。

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)

02

【火】はじめてのZUMBA®

講師 前村

体験日: 3/19
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の基本から丁寧に教えます。

05

【水】アクアビクス

講師 大久保

体験日: 3/6
20:00~21:00



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!

08

【木】脂肪バリバリエアロ

講師 前村

体験日: 3/21
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合わせ、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!

11

【金】シェイプアップビクス

講師 岩下

体験日: 3/22
19:45~20:45



身体を動き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。

03

【火】ベビーダンス

講師 小島

体験日: 3/19
10:00~11:15



パパママの運動不足解消も! 抱っこ心地よいリズムに赤ちゃんもうっとりスヤスヤ。親子の絆が深まる教室です。
※定員3組

06

【木】ヨガ&ピラティス

講師 東

体験日: 3/14
13:00~14:00



ピラティスエクササイズで体幹を鍛えて☆筋力強化☆代謝UP☆ヨガのポーズと組み合わせ全身をほぐしながら、細身でありながらバランスの取れた体づくりを目指して楽しく練習していきます。

09

【金】親子体操教室(スキップ)

講師 濱田

体験日: 3/22
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!

12

【土】キッズダンス

体験日: 3/23

16:00~16:50



【土】児童/生徒HIPHOP

体験日: 3/23

17:00~18:00

講師 関茂

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ススメ!

第1期募集締切

2024年3月31日(日)

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。なるべく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。申込書は海洋センターの窓口に置いてあります。また施設ホームページからもダウンロードできます。

※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。