

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	初めてのダンスエクササイズ	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	スローエアロビック	全 6回
【火】 19:30~20:30	はじめてのZUMBA®	全10回
【木】 11:00~12:00	ZUMBA®	全10回
【木】 19:45~20:45	脂肪バリバリエアロ	全10回
【金】 19:45~20:45	シェパアップビクス	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
【水】 19:30~20:30	ストレッチ&ヨガ	全10回
【木】 13:00~14:00	美姿勢ヨガ NEW	全10回
【木】 14:10~15:10	パイリンガルヨガ NEW ~Let's 脳トレ&ウェルビーイング~	全10回
【木】 18:15~19:00	姿勢改善ピラティス 曜日変更	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8回：5,100円 全6回：4,100円
※姿勢改善ピラティスのみ6,000円

※参加料金はすべて税込価格です。

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	スイミー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8回：5,100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！



【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~年長	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 2才半~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

日置市B&G東市来海洋センター

【指定管理者】：(株)日本水泳振興会 【後援】：日置市教育委員会

〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1 TEL 099-274-2401

営業時間 8:30~22:00 ※祝日は営業
休館日 第1・第3月曜日 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業
年末年始(12/28~1/4)



施設の日程や、急な教室の変更などのお知らせを確認できますのでぜひご登録してください。