

NEW

ワンレッスン制

¥1,000

秋



ワンレッスン
期間
10/1~
12/27

※プールは別途入場料いただきます。(パスポートや回数券でも可)

運動教室(通常の6~10回コース)の申込以外にも
1回1,000円(税込)で簡単に受講できます!

大人・子どもの教室も♪

急に予定がなくなった…
当日でもOK!



今月忙しいからワンレッスン制
を試してみようかな…

プールでもフロアでも…

受講方法

- 01 初回のみ窓口で簡単な申込用紙を記入
- 02 レッスン前に受付で支払いを済ませてから
必ずレシートをもらう
※始まる5分前には受付を済ませてください
- 03 各教室の講師にレシート提出

※(水)ストレッチ&ヨガ, (金)シェープアップピクスは定員に達しているため、ワンレッスン制は受講できません。



新しい教室がスタート
無料体験も実施中!

¥500OFF

クーポンプレゼント!

下記のヨガ無料体験にご参加いただいた方は新規申し込みで使えます!

美姿勢ヨガ【木】13:00~14:00

バイリンガルヨガでLet's 脳トレ&ウェルエイジング
【木】14:10~15:10

NEW

① 体験日:9/26(木) 13:00~

ヨガは美しい姿勢作りに欠かせないインナーマッスルを刺激します。正しい姿勢(骨格)を意識することで、見た目の若返りだけでなく、血液やリンパの流れも良くなり、心もリフレッシュし疲れにくい体作りに繋がります。一緒に美Body目指しましょう。ヨガ初心者の方も大歓迎です。



講師 時任 朋子

② 体験日:9/26(木) 14:10~

英語で脳の活性化, ヨガでしなやかな心と体を作ります。歳を重ねるたびに健康で前向きにより美しく、いつまでもやりたいことに挑戦できる自分を目指しませんか? 日本語も交えながらクラスを進めますので、ヨガも英語も初心者の方も安心してお越しください。

NEW

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期募集締切

2024年9月30日(月)

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。