

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？



ワンレッスン可能教室はこちら

【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	ワン Lesson
【火】19:30~20:30	はじめてのZUMBA®	全10回	
【木】11:00~12:00	ZUMBA®	全10回	ワン Lesson
【木】19:45~20:45	脂肪バリバリエアロ	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。

ワンレッスン可能教室はこちら

【月】10:00~11:00	リラックスヨガ NEW	全 6回	ワン Lesson
【月】11:15~12:15	股関節ヨガ(月) NEW	全 6回	ワン Lesson
【水】19:30~20:30	ストレッチ&ヨガ	全10回	
【木】18:00~19:00	姿勢改善ピラティス	全10回	ワン Lesson
【木】19:30~20:30	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	全10回	ワン Lesson
【金】10:00~11:00	股関節ヨガ(金) NEW	全10回	ワン Lesson
【土】10:00~11:00	やさしいヨガ(土)	全10回	ワン Lesson
【日】14:00~15:00	筋膜リリースヨガ	全 6回	ワン Lesson

※全10回：6,100円 全8回：5,100円 全6回：4,100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。



ワンレッスン可能教室はこちら

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

※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カ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！



ワンレッスン可能教室はこちら

【火】10:00~11:15	ベビーダンス 対象:生後3カ月~	全 6回	ワン Lesson
【金】17:00~17:50	親子体操教室「ステップ」 対象:3才~年長	全10回	ワン Lesson
【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	ワン Lesson
【土】16:00~16:50	キッズダンス 対象:3才~年長まで	全10回	ワン Lesson
【土】17:00~18:00	児童/生徒HIPHOP 対象:小学生 ~中学生	全10回	ワン Lesson

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！



※ベビースイミングは親も参加です。ワンレッスン可能かご確認を！

【月】10:00~11:00	ベビースイミング 6カ月~3才	全 6回	ワン Lesson
【火】15:30~16:30	ベビースイミング 6カ月~3才	全10回	ワン Lesson
【火】16:40~17:40	未就園児スイミング 2才半~3才9カ月	全10回	ワン Lesson

※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 年未年始(12/28~1/4) ※夏季(7・8月)は休館せずに営業



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。

運動教室(通常の6~10回コース)の申込以外にも簡単に受講できます!

今期も
やります

ワンレッスン制

1,000円(税込)実施します!!

ワンレッスン
期間
1/5~
3/31



運動教室を

1回1,000円(税込)

で簡単に受講できます!

※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)

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

ワンレッスン体験者からこんな声が届きました!

今回運動教室
予定が合わなかったから
ワンレッスン制にして
よかった!!



ずっと気になって
いた教室を体験
できて楽しかった



親とか友達
も誘ってみよう
かなあ~



運動する
きっかけになって
運動教室始めら
れてうれしい!



教室によっては、ワンレッスン制を利用できない教室があります。

チラシ表面に **ワン Lesson** マークがある教室は、ワンレッスンを実施しています
← 受講される場合は表面をご確認ください!

01 【金】親子体操教室(スキップ)

体験日:12/6&12/13 17:00~17:50 講師 濱田

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?

無料体験も実施中!

02 【金】児童体づくり教室(ステップ)

講師 濱田 体験日:12/6&12/13 18:00~19:00

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?

03 【土】キッズダンス

16:00~16:50
体験日:12/21

04 【土】児童/生徒HIPHOP

17:00~18:00
体験日:12/21

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...カッコいいダンスを習得したいならこの教室がおすすめ!

無料体験実施中!

¥500OFF

クーポンプレゼント!

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!

新しいヨガ教室 スタート⇒

リラックスヨガ
【月】10:00~11:00
股関節ヨガ
【月】11:15~12:15
【金】10:00~11:00



講師 原田 ユキコ

無料体験 リラックスヨガ

体験日:12/13(金)10:00~11:00
忙しい日常を少し手放して自分自身を大切にしている時間を持っていませんか?
気持ちの良い時間が持てますよ!

無料体験 股関節ヨガ

体験日:12/20(金)10:00~11:00
“ほぐす ながす ととのえる”
心と身体が軽くなる股関節ヨガで骨から整え、身体めぐりをよくしましょう。

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・水筒

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4期募集締切

2024年12月27(金)

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。