



# 日置市B&G東市来海洋センター 運動教室参加者募集中

第1期  
2025  
申込開始日  
3/1(土)～

開催日 4 / 1(火)～ 6/30(月)

## 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】 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。

【月】 10:00～11:00	リラックスヨガ	全 6回
【月】 11:15～12:15	股関節ヨガ(月)	全 6回
【水】 19:45～20:45	ストレッチ&ヨガ <small>時間変更</small>	全10回
【木】 13:30～14:30	骨盤ケアヨガ <small>NEW</small>	全10回
【木】 14:40～15:40	英語ヨガ <small>NEW</small>	全10回
【木】 18:00～19:00	姿勢改善ピラティス	全10回
【木】 19:30～20:30	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	全10回
【金】 10:00～11:00	股関節ヨガ(金)	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：7,500円 全6回：5,000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：7,500円 全6回：5,000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！



【火】 10:00～11:15	ベビーダンス 対象：生後3カ月～	全 6回
【金】 17:00～17:50	親子体操教室「スキップ」 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！



※ベビースイミングは親も参加です。

【月】 10:00～11:00	ベビースイミング 6カ月～3才	全 6回
【火】 15:30～16:30	ベビースイミング 6カ月～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カ月	全10回

※全10回：7,500円、全6回：5,000円

※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は6,500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 TEL099-274-2401

営業時間 ▶ 8:30～22:00

休館日 ▶ 第1・第3月曜日 年末年始(12/28～1/4休館)



※祝日は営業  
※夏季(7・8月)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

## 4月から価格改定いたします

日頃から当施設運動教室をご利用いただきありがとうございます。

2025年4月より各運動教室の受講料の価格改定をさせていただくこととなりました。年々、水光熱費や備品等の高騰、また最低賃金改定による人件費の上昇などで教室の運営費が増大しております。

今後ご満足いただけるよう努めて参りますので

ご理解の程よろしくお願いいたします。

- ① 全10回コース ⇒ 7,500円(税込)
- ② 全6回コース ⇒ 5,000円(税込)
- ③ ワンレッスン制 ⇒ 1,500円(税込)

※NSP会員はこれまで通り、ベビータンス以外の教室は1,000円引きとさせていただきます。

この期間(4/1~6/30)運動教室にお申しいただくと

### 運動教室無料チケット(1回分)をプレゼント!!

気になっていた教室など無料で参加できますのでこの機会にぜひご利用ください。

※無料チケット使用期間は2025年4/1(火)~6/30(月)開催の運動教室になります。

新しい教室がスタート  
無料体験も実施!

¥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!



講師  
時任 朋子

骨盤ケアヨガ【木】13:30~14:30

骨盤周りの筋肉をほぐし強化して、体の循環を巡らせてしなやかな身体作り、お腹やヒップラインの引き締め、美しい姿勢作り、生理痛等にアプローチします。

① 無料体験日▶3/20(木)13:00~

英語ヨガ【木】14:40~15:40

英語で初心者向けのヨガを行います。英語のインストラクションを耳で聞きながら、体を動かすTPR(全身反応教授法)で行うので、動作と言葉を英語のまま覚える事ができ、英語の理解が急速に深まります。

② 無料体験日▶3/20(木)14:10~

### ワンレッスン制

運動教室を1回1,500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)

※教室によっては、ワンレッスン制を利用できない日程があります。Instagramやラインを登録していただければ、教室の急なお休みや変更等を確認できます。この機会にぜひ登録をお願いします。

### 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

### 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。(最終締め切りはレッスンの前日まで)

### 第1期募集締切

2025年3月31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。