

# 日置市B&G東市来海洋センター



## いきおいの夏

2022.7.1~2022.9.30開催

# 運動教室 参加者 募集中



**新しい教室 紹介!**

レッスン開催曜日変更のお知らせ  
木曜日⇒火曜日に変更します!

**【ダンス入門～初級】全10回：5,600円**  
**火：19:45～20:45** 場所：1階 会議室

上手い下手関係なし!体が硬い柔らかい関係なし!リズム感がない関係なし!楽しければそれがダンス😊笑顔で身体を動かしませんか?

高校生～成人向けの教室になります。HIPHOPだけでなく、JAZZダンスや他のジャンルのダンスもいろいろやります!  
 現在、キッズダンスと児童生徒HIPHOPで講師をしている、海外でダンス経験を積んだ“しあとの@山瀬先生”が担当します!

**無料体験会 定員10名(先着順)**  
**6月14日(火) 19:45～20:45**

**【姿勢改善ピラティス】全10回：5,600円**  
**火：18:15～19:15** 場所：1階 会議室

ピラティスとヨガって何が違うのかな?とお思いの皆さん!  
 ヨガは腹式呼吸をしながらポーズを静止して、副交感神経を優位にし、リラクゼーション効果が高まる特徴があります。  
 ピラティスは胸式呼吸で流れるように動き続け、交感神経を優位にし、脳が活性化され、頭と身体がスッキリとして集中力が高まる特性があります。  
 ヨガと似ているようで、ちょっと違う、ピラティス。日置BGで唯一のピラティス教室になります。ぜひ、体験してみてください!

**無料体験会 定員10名(先着順)**  
**6月14日(火) 18:15～19:15**

**無料体験会**

金曜日開催中の幼児・学童向け運動教室です。  
 下記教室は新規申し込み予定の方が対象となります。

**幼児運動遊び教室【ホップ】**  
**児童体作り教室【ステップ】**  
**各教室定員5名(先着順)**

**体験日：6月3日(金)** 場所：1階 体育館  
**6月24日(金)** ※いずれか1日お選びください  
**17:00～17:50 (ホップ)**  
**18:00～19:00 (ステップ)**

**無料体験申し込み要項** 参加していただいた方に  
 お得なクーポンプレゼント🎁

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

◆お申し込み方法 (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)

**キッズ向け教室、プール・フロア教室は裏面へ!**

## 日置市B & G東市来海洋センター

住所 ▶ 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1  
 アクセス ▶ 湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分)  
 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)  
 ※祝日は営業 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

申込  
問合せ

099-274-2401  
http://nsp-hioki.jp

LINE @329egtbtv

検索



# 選べる24種類！あなたにあった教室が見つかる！



※料金はすべて税込みです。  
見学自由！  
窓口にお声かけください！

## 親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

親子いろいろ体操  
火：10:00～11:15



1歳～2歳半頃までのお子様と親子で参加していただけます。体操やキッズマッサージなどいろいろなプログラムを行います！  
※定員10組  
全6回：3,600円

ベビーダンス  
火：13:00～14:15



生後3ヶ月～1歳半のお子様と親子で参加していただけます。お母さんはシェイプアップ！お子様は寝つきが良くなりダブルの効果！  
※定員10組  
全6回：3,600円

キッズダンス  
水：16:30～17:20



3歳～未就学児対象の教室です。ダンスの基礎から安心して楽しく習得できるクラスです。幼少期からリズム感を鍛えます。  
全10回：5,600円  
★NSP会員：4,600円

児童 / 生徒HIPHOP  
水：17:25～18:25



新1年生～中学生対象の教室です。ダンスの基礎を学び、楽しみながら柔軟性やリズム感を身に付けます。  
全10回：5,600円  
★NSP会員：4,600円

幼児運動遊び教室  
【ホップ】  
金：17:00～17:50



3歳～未就学児対象の教室です。遊具を使って楽しく遊びながら幼児期に必要な運動能力を高めていく教室です。  
全10回：5,600円  
★NSP会員：4,600円

児童体作り教室  
【ステップ】  
金：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、基礎的な体作りを行います。  
全10回：5,600円  
★NSP会員：4,600円

## フロア運動プログラム



※新教室は表面で紹介しています。

やさしいヨガ(水・金)  
水：19:30～20:30  
金：10:00～11:00



全身の柔軟性を高めて心も体もリフレッシュできます。  
※定員18名  
各全10回：5,600円

デトックスヨガ  
木：19:30～20:30



深い呼吸を意識しながらヨガを行い、体内の老廃物を輩出しやすい体に整えていきます。  
※定員18名  
全10回：5,600円

脂肪燃焼エアロピクス  
木：19:45～20:45



音楽にあわせて楽しく運動、楽しく脂肪燃焼！夜開催の教室です。1日の終わりにリフレッシュしませんか？  
全10回：5,600円

ZUMBA®  
木：11:00～12:00



ラテン調の曲に合わせて、体を動かす事で楽しく脂肪燃焼！思いっきり汗をかきたい方におススメです！  
全10回：5,600円

はじめてのZUMBA®  
火：19:30～20:30



ペースも初心者向けにアレンジされているZUMBA教室です。夜開催なので、仕事帰りに一汗かきませんか？  
全10回：5,600円

骨盤調整ストレッチ  
月：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  
全6回：3,600円

## プール運動プログラム



大人スイミング(火・金)  
火：10:20～11:30  
金：20:00～21:00



初心～上級までグループに分かれて練習するので、初めての方も安心して参加できます！  
各全10回：5,600円

スイミー4種目泳法教室  
木：14:00～15:00



クロールで25m以上泳げる中級者向けの教室です。より専門的な技術や知識を身につける教室です。  
全10回：5,600円

気軽に水中運動  
土：10:00～11:00



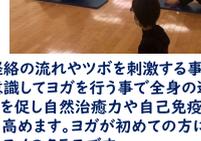
水中歩行での全身運動から、道具を利用し水圧・浮力を使った運動を行います。  
全10回：5,600円

SUPYOGA  
日：14:00～15:00



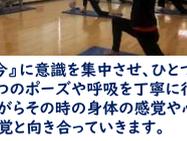
今話題のSUPを利用したヨガです。不安定なSUPボードの上でポーズをとりながら体幹を鍛えます。  
※定員5名  
全6回：3,600円

経絡(けいらく)ヨガ  
木：13:00～14:00



経絡の流れやツボを刺激する事を意識してヨガを行う事で全身の巡りを促し自然治癒力や自己免疫力を高めます。ヨガが初めての方におススメのクラスです。  
全10回：5,600円

マインドフルネスヨガ  
木：14:15～15:15



『今』に意識を集中させ、ひとつひとつのポーズや呼吸を丁寧にしながらその時の身体感覚や心の感覚と向き合っていきます。  
全10回：5,600円

アクアピクス  
水：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！  
全10回：5,600円

関節痛スッキリ改善予防  
金：10:00～11:30



始めに体育館で30分間ストレッチを行った後プールで水中運動を行います。関節痛をスッキリ改善！  
全10回：5,600円

皆様に安心してご利用いただけるよう、ご協力をお願いいたします。



発熱のある方の入場はご遠慮願います



入場の際は消毒をお願いします



ご連絡先の記入をお願いします



マスクを着用しましょう



会話をする際は症状がなくてもマスク着用



距離をとりましょう



換気をお願いします



定期的に消毒をお願いします

※当施設では新型コロナウイルス感染拡大予防の為、館内でのマスク着用、施設の定期的な換気と入場時に手指の消毒と検温を実施しております。ご協力よろしくお願ひ致します。

募集締切

2022年6月30日

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。金銭のやり取りを少なくするため、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。申込書は施設ホームページからダウンロード、海洋センターの窓口にあります。

※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。



レッスン最終週や月末は受付が混み合いますお申し込みはお早め！