

「生涯スポーツ」を楽しむ!

B & G運動教室 参加者募集

平成28年
10月4日～
12月26日
開催!

運動不足になりがちな季節です! B & Gでは楽しみながら体を動かせる運動教室をプールとフロア両方をご用意しており、専門的な知識を持ったインストラクターが運動が苦手な方にもわかりやすく指導します! 見学はもちろんOKです! 是非、お気軽にB & Gまでお越しください!



温水プール



ジャグジー



歩行プール

温水プール・歩行プール・温泉ジャグジー完備!

プール教室

教室開講
日程表

フロア教室

	火	水	木	金	土
大人スイミング 10:00～11:30			スイミー泳法教室 14:00～15:00	関節痛スッキリ 10:00～11:30	気軽に水中運動 10:00～11:00
		アクアビクス 20:00～21:00		大人スイミング 20:00～21:00	

月	火	水	木	金	土
		代謝アップトレーニング 10:30～11:30		やさしいヨガ 10:00～11:00	
リンパストレッチ 14:00～15:00			体幹エクササイズ 14:00～15:00		
		キッズダンス 16:30～17:20		幼児運動【ホップ】 17:00～17:50	
		児童/生徒ヒップホップ 17:30～18:30		児童【ステップ】 18:00～19:00	
	R & B HIPHOP 20:15～21:30	やさしいヨガ 19:30～20:30	脂肪燃焼エアロ 19:45～20:45	体幹エクササイズ 20:00～21:00	代謝アップトレーニング 20:00～21:00

↓ 申込み・お問い合わせ ↓ 開催される教室の詳細については裏面をご覧ください →

日置市B & G東市来海洋センター

【主催 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 ☎ 099-274-2401



AED 設置施設

自動体外式除細動器を設置しています



大人スイミング(火・金)
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～中級者
泳げない方も泳ぎが得意な方も大歓迎！グループに分けて丁寧に指導します。



スイマー4種目泳法教室
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/25m泳げる方～中級者
大人スイミングより専門的に、4種目泳法を基礎から習得する教室です。



関節痛スッキリ改善予防
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～中級者
水中運動で関節痛改善を目的にした教室です。健康運動指導士が担当します。



アクアビクス
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～
水中での有酸素運動を音楽を取り入れ、楽しみながら行う教室です。



気軽に水中運動
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～
水中歩行で全身運動。遊具を使用してリフレッシュ感のある教室です。



リンパストレッチ
回数:6回 料金:3,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～ ※定員15名
リンパの流れを良くし代謝促進。疲労回復やむくみをケアします。



やさしいヨガ(水・金)
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～ ※定員20名
全身の柔軟性を高め、心と体をリフレッシュします。



体幹エクササイズ(木・金)
回数:(木)6回 / (金)10回
料金:3,000円 / 5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～ ※定員15名
体幹を鍛え、太りにくい体作りを行う教室です。



脂肪燃焼エアロビクス
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～中級者
音楽のリズムに合わせてエアロステップを習得し脂肪燃焼をする教室です。



R&B HIPHOPクラス
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～
R&B調の曲に合わせてリズムに乗りながら振付を踊るクラスです。



代謝アップトレーニング
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
一般男女/初心者～
有酸素運動と筋トレの組み合わせで代謝を上げ太りにくい体作りを目指します。



キッズダンス
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
3歳～未就学の6歳
ダンスの基礎から安心して楽しく習得することができる教室です。



幼児運動遊び教室【ホップ】
回数:6回 料金:3,000円
【参加対象者】
3歳～未就学の6歳 ※定員25名
楽しく遊びながら幼児期に必要な運動能力を高める教室です。



児童体作り教室【ステップ】
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
新1年生～6年生 ※定員25名
様々な運動プログラムを通して基礎的な体力づくりを行います。※NSPスイミング会員は料金が4,000円となります。



児童/生徒ヒップホップ
回数:10回 料金:5,000円
【参加対象者】
新1年生～中学生
ダンスの基礎を学びながら柔軟性やリズム感を身に着けます。※NSPスイミング会員は料金が4,000円となります。

募集締切
平成28年9月30日(金)17:00まで
【申込書はB&G海洋センター窓口に置いてあります】
申込み時に受講料と印鑑が必要になります。
また、詳しいスケジュールは申込み時に配布します