

# 運動教室 参加者 募集 集中 開催!

運動の秋到来!  
始めるなら今がチャンス!

当施設では月曜日から日曜日まで、毎日様々な運動教室を実施しています。(休館日除く)  
専門的な知識を持った指導者が丁寧にわかりやすい指導をいたします。  
子供から大人まで、老若男女問わず楽しんでいただける教室ばかりなので、ぜひ一度  
日置市B&G東市来海洋センターへ足を運ばれてみてはいかがでしょうか。



**new**

## 3期から始まる教室を紹介します!

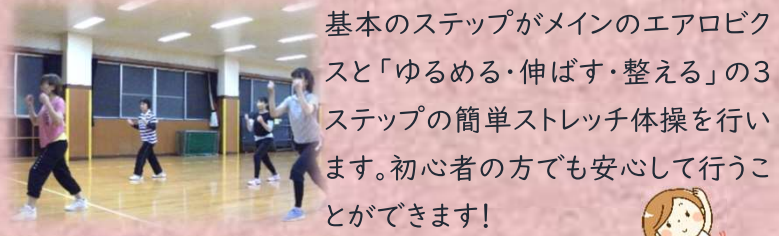
ベビーダンスを卒業した1歳~2歳頃  
を対象とした親子での体操教室です。  
ホップに参加したいけどまだ年齢  
が...という方、ぜひご参加ください!  
※親子で体操を行いますので、妊娠中  
の方はご遠慮ください。



### 親子体操教室



時間、料金については  
裏面をご覧ください



基本のステップがメインのエアロビク  
スと「ゆるめる・伸ばす・整える」の3  
ステップの簡単ストレッチ体操を行いま  
す。初心者の方でも安心して行うこ  
とができます!

### 初級エアロビクス&ストレッチ



## 幼児・子どもを対象とした教室紹介!

3歳~15歳対象

見学自由!  
窓口でお声掛けください

### キッズダンス

曜日	時間	参加料金	回数
水	16:30~17:20	5,500円	10回

3歳~未就学の6歳が対象の教室です!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。  
※NSPスイミング会員は料金が4,500円となります。



### 児童/生徒HIPHOP

曜日	時間	参加料金	回数
水	17:30~18:30	5,500円	10回

新1年生~中学生までが対象の教室です!  
ダンスの基礎を学び、楽しみながら柔軟性やリ  
ズム感を身につけていきます!  
※NSPスイミング会員は料金が4,500円となります。

### 幼児運動遊び教室【ホップ】

曜日	時間	参加料金	回数
金	17:00~17:50	5,500円	10回

3歳~未就学の6歳が対象の教室です!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。  
※NSPスイミング会員は料金が4,500円となります。



### 児童体作り教室【ステップ】

曜日	時間	参加料金	回数
金	18:00~19:00	5,500円	10回

新1年生~6年生までが対象の教室です!  
様々な運動プログラムを通して運動能力を鍛え、  
基礎的な体力づくりを行います。  
※NSPスイミング会員は料金が4,500円となります。

大人を対象とした教室紹介は裏面にありますので、ご覧ください! ➡

## 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  
※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

日置市B & G 東市来海洋センター 検索



<http://nsp-hioki.jp>



# プール運動プログラム



エンジョイウォーキング



関節痛スッキリ改善予防



大人スイミング【火・金】



気軽に水中運動



アクアビクス



SUPYOGA



スイミー4種目泳法教室



# フロア運動プログラム



リンパストレッチ



やさしいヨガ【水・金】



デトックスヨガ



ZUMBA®



やさしいエアロ&ストレッチ



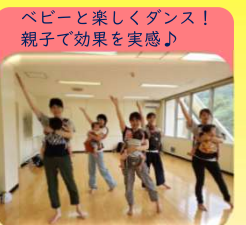
太極舞



初級エアロビクス&ストレッチ



自重トレーニング



ベビーダンス



親子体操教室

募集締切 **2019年9月30日**

申し込み時には**受講料**と**印鑑**が必要です。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HP、施設窓口においてあります。

# 全23種類!あなたに合った教室が見つかる!

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
エンジョイウォーキング	月	14:00~14:30	6	3,500
大人スイミング【火】	火	10:00~11:30	10	5,500
アクアビクス	水	20:00~21:00	10	5,500
スイミー4種目泳法教室	木	14:00~15:00	10	5,500
大人スイミング【金】	金	20:00~21:00	10	5,500
関節痛スッキリ改善予防	金	10:00~11:30	10	5,500
気軽に水中運動	土	10:00~11:00	8	4,500
SUPYOGA	日	14:00~15:00	6	4,500

※リフレッシュアクアは講師都合により、休講となります。

教室名	曜日	時間	回数	参加料金
リンパストレッチ ※定員15名	月	14:00~15:00	6	3,500
やさしいヨガ【水】 ※定員18名	水	19:30~20:30	10	5,500
デトックスヨガ ※定員18名	木	19:30~20:30	10	5,500
ZUMBA®	木	11:30~12:30	10	5,500
やさしいエアロ&ストレッチ	木	19:45~20:45	10	5,500
太極舞	金	14:00~15:00	6	3,500
やさしいヨガ【金】 ※定員18名	金	10:00~11:00	10	5,500
<b>new</b> 初級エアロビクス&ストレッチ	金	20:00~21:00	10	5,500
自重トレーニング	日	19:00~20:00	8	4,500
ベビーダンス ※定員10組	火	10:00~11:15	6	3,500
<b>new</b> 親子体操教室 ※定員10組 ※妊娠中の方は参加できません	火	10:00~11:15	6	3,500

※ベビーダンスと親子体操教室は隔週にて行います。