

2020.3.23
開催!

運動教室 参加者

募 集 中

新しい年の幕開け!
寒くて動きたくない冬だからこそ!
動こうじゃないか! 😊

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で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。



冬太りにさようなら! 体ポカポカフィットネス系教室を紹介します!



満を持して復活!
冬だからこそ脂肪が燃えやすい!
ガンガン動いて冬太り解消!

脂肪燃烧 エアロビクス教室



プールだから寒そう?
暖房完備でプールサイドも快適です。
お水の中で汗をかくぐらい動きます!
終わった後に入る温泉は格別です!

アクアビクス



曜日	時間	参加料金	回数
曜日	19:45~20:45	5,600円	10回

曜日	時間	参加料金	回数
水	20:00~21:00	5,600円	10回

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	5,600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!
※NSPスイミング会員は料金が4,600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	5,600円	10回

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4,600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	5,600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4,600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	5,600円	10回

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4,600円となります。

※表示されている金額は税込となります。

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(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

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

歩行浴流水プールで
気持ちよくウォーキング



エンジョイウォーキング

初心～上級までグループに
分かれて練習します！



大人スイミング【火・金】

音楽に合わせて運動します
足腰に無理なく脂肪燃焼！



アクアビクス

専門的な知識を身につけて
レベルアップ！



スイミー4種目泳法教室

ストレッチと水中運動で
関節痛をスッキリ改善！



関節痛スッキリ改善予防

水圧、浮力を利用した運動
で、運動不足解消！



気軽に水中運動

今話題のSUPを利用した
ヨガ。体幹をきたえます



SUPYOGA



全22種類！あなたに合った教室が見つかる！

※表示されている金額は税込となります。

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	3,600
大人スイミング【火】	火	10:00～11:30	10	5,600
アクアビクス	水	20:00～21:00	10	5,600
スイミー4種目泳法教室	木	14:00～15:00	10	5,600
大人スイミング【金】	金	20:00～21:00	10	5,600
関節痛スッキリ改善予防	金	10:00～11:30	10	5,600
気軽に水中運動	土	10:00～11:00	8	4,600
SUPYOGA	日	14:00～15:00	6	4,600

※リフレッシュアクア、親子体操教室は講師都合により、休講となります。

フロア運動プログラム

リンパの流れを促して
スッキリ美ボディ！



リンパストレッチ

柔軟性を高め体内から
健康な体へ！



やさしいヨガ【水・金】

体内の老廃物を輩出(デトックス)
を目的としたヨガです！



デトックスヨガ

ラテン調の曲に合わせて、
楽しく脂肪燃焼！



ZUMBA®

音楽に合わせて楽しく運動、
楽しく脂肪燃焼！



脂肪燃焼エアロビクス

太極拳をベースとした
ダンスプログラムです。



太極舞

初めての方でもできる
エアロビクスとストレッチ



初級エアロビクス&ストレッチ

自分の体重を利用した筋力
トレーニング、代謝アップ！



自重トレーニング

ベビーと楽しくダンス！
親子で効果を実感！



ベビーダンス



募集締切 **2019年12月27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の窓口に置いてあります。

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	3,600
やさしいヨガ【水】 ※定員18名	水	19:30～20:30	10	5,600
デトックスヨガ ※定員18名	木	19:30～20:30	10	5,600
ZUMBA®	木	11:30～12:30	10	5,600
脂肪燃焼エアロビクス	木	19:45～20:45	10	5,600
太極舞	金	14:00～15:00	6	3,600
やさしいヨガ【金】 ※定員18名	金	10:00～11:00	10	5,600
初級エアロビクス& ストレッチ	金	20:00～21:00	10	5,600
自重トレーニング	日	19:00～20:00	8	4,600
ベビーダンス ※定員10組	火	10:00～11:15	6	3,600

※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。