

3期 B&G 運動教室スケジュール表

この度は、3期B&G運動教室に申し込み頂き誠にありがとうございます。下記日程で開講予定ですが、講師の都合により開講できない場合または、自然災害等で施設が臨時休館になった場合など教室が実施できない場合もございます。予めご了承ください。

幼児を対象とした運動プログラム

教室名	曜日	時間	回数	参加料	10月	11月	12月
幼児運動遊び教室【ホップ】	金	17:00~17:50	6	3,500	5・12・19・26	9・16	
キッズダンス	水	16:30~17:20	10	5,500	3・10・17・24	7・14・28	5・12・19

小・中・高校生を対象とした運動プログラム

教室名	曜日	時間	回数	参加料	10月	11月	12月
児童体作り教室【ステップ】	金	18:00~19:00	10	5,500	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21
児童/生徒ヒップホップ	水	17:30~18:30	10	5,500	3・10・17・24	7・14・28	5・12・19
中高生ヒップホップ	土	17:30~18:30	10	5,500	6・13・27	10・17・24	1・8・15・22

プール運動プログラム

教室名	曜日	時間	回数	参加料	10月	11月	12月
エンジョイウォーターキング	月	14:00~14:30	6	3,500	8・22・29	12・26	10
大人スイミング【火】	火	10:00~11:30	10	5,500	2・9・16・23	6・13・27	4・11・18
リフレッシュアクア	水	10:30~11:30	6	3,500	3・10・24	7・21	12
アクアビクス	水	20:00~21:00	10	5,500	3・10・17・24	7・14・28	5・12・19
スイミー4種目泳法教室	木	14:00~15:00	10	5,500	4・11・18・25	8・15・29	6・13・20
大人スイミング【金】	金	20:00~21:00	10	5,500	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21
関節痛スッキリ改善予防	金	10:00~11:30	10	5,500	12・19・26	2・9・16・30	7・14・21
気軽に水中運動	土	10:00~11:00	10	5,500	6・13・20・27	10・17・24	8・15・22
SUP体験教室	日	17:30~18:30	6	5,000	7・21	4・18	2・16

フロア運動プログラム

教室名	曜日	時間	回数	参加料	10月	11月	12月
リンパストレッチ	月	14:00~15:00	6	3,500	8・22・29	12・26	10
ベビーダンス	火	13:30~14:30	6	3,500	2・16	6・27	4・18
やさしいヨガ【水】	水	19:30~20:30	10	5,500	3・10・17・24	7・14・28	5・12・19
デトックスヨガ	木	19:30~20:30	10	5,500	4・11・18・25	8・15・29	6・13・20
ZUMBA®	木	11:30~12:30	8	4,500	4・11・18・25	8・15・29	6
脂肪燃焼エアロビクス	木	19:45~20:45	10	5,500	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13
太極舞	金	14:00~15:00	5	3,000	12・26	9・30	14
やさしいヨガ【金】	金	10:00~11:00	10	5,500	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21
体幹エクササイズ	金	20:00~21:00	10	5,500	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21
自重トレーニング	日	19:00~20:00	6	3,500	7・21	4・18	2・16

【注意事項】

- 1 教室開講時の返金等は受け付けておりませんのでご了承ください。
- 2 自然災害等の不可抗力で、施設が臨時休館により開講できない場合の振替・返金等はございませんのでご了承ください。
- 3 講師及び施設の都合上、日程が変更になる場合がございます。
- 4 プール教室の方は、水着・スイミングキャップを必ず着用し、お化粧品は必ず落としてください。プールへの入場は教室開始10分前からとします。
- 5 受講生が負傷した場合は、応急手当のみ行います。
- 6 体育館・武道館の教室は上履き・タオル・飲み物等をご準備ください。5本指ソックスの着用をお勧めします。
- 7 各教室終了後1時間のプール利用が可能です。フロア教室受講生の方がご利用される際は窓口までお声掛けください。
- 8 シャワールの数が限られておりますので長時間の利用はご遠慮ください。



【お問い合わせ】

日置市B&G東市来海洋センター
指定管理者
株式会社 日本水泳振興会

TEL 099-274-2401