



B&G運動教室 参加者募集中!

1月8日(月) ~ 3月16日(金)

開催!

教室紹介 ~詳細はお問い合わせください~

1 大人スイミング(火・金)
 火:10:00~11:30 金:20:00~21:00
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の初心者~中級者まで。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。

2 スイミー4種目泳法教室(木)
 (木)14:00~15:00
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の25m泳げる方~中級者まで。大人スイミングよりも専門的に4泳法を基礎から習得するクラスです。

3 関節痛スッキリ改善予防(金)
 (金)10:00~11:30
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の初心者~中級者まで。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!

4 アクアビクス(水)
 (水)20:00~21:00
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の初心者から参加できます。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。

5 気軽に水中運動(土)
 (土)10:00~11:00
 【回数】8回 【料金】4,000円
 一般男女の初心者から参加できます。水中歩行で全身運動!遊具を利用してリフレッシュ感のある教室です。

6 リンパストレッチ(月)
 (月)14:00~15:00
 【回数】6回 【料金】3,000円
 一般男女の初心者から。定員15名です。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。

7 やさしいヨガ(水・金)
 水:19:30~20:30 金:10:00~11:00
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の初心者から。定員20名です。全身の柔軟性を高め、心と体のリフレッシュをします!

8 体幹エクササイズ(金)
 (金)20:00~21:00
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の初心者から。定員15名です。体幹を鍛え、太りにくい体作りを行う教室です。

9 脂肪燃焼エアロビクス(木)
 (木)19:45~20:45
 【回数】8回 【料金】4,000円
 一般男女の初心者~中級者まで。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促します!

10 デトックスヨガ(木)
 (木)19:30~20:30
 【回数】10回 【料金】5,000円
 一般男女の初心者から参加できます。深い呼吸を意識しながら柔軟性を高め老廃物を流しやすい体へ整えます。

11 エンジョイウォーキング(月)
 (月)14:00~14:30
 【回数】6回 【料金】3,000円
 一般男女の初心者から参加できます。水中で音楽に合わせて楽しくウォーキング!脂肪燃焼とストレスを分散します。

12 ゆっくり水中体操(水)
 (水)10:30~11:30
 【回数】8回 【料金】4,000円
 リンパストレッチや体幹エクササイズでおなじみの岩下先生が行う新教室です!一般男女の初心者から参加でき、膝や腰に不安のある方でも安心して行えます。音楽に合わせて楽しく水中運動始めてみませんか!

PICK UP!
中高生ヒップホップ(土)
 (土)17:30~18:30
 【回数】10回 【料金】5,000円
 キッズダンスや児童/生徒ヒップホップを担当する萩原先生の教室です。2期から行っており参加者も増えてきました!中学生~高校生が対象です。ダンスの基礎から楽しく学べます。ダンスを通じてリズム感やバランス感覚を養いましょう!

キッズダンス(水)
 (水)16:30~17:20
 【回数】10回 【料金】5,000円
 3歳~未就学の6歳対象。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。*NSP会員は料金が4,000円となります。

児童/生徒ヒップホップ(水)
 (水)17:30~18:30
 【回数】10回 【料金】5,000円
 新1年生~中学生対象。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。

幼児運動遊び教室【ホップ】(金)
 (金)17:00~17:50
 【回数】6回 【料金】3,000円
 3歳~未就学の6歳対象。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。*NSP会員は料金が2,000円となります。

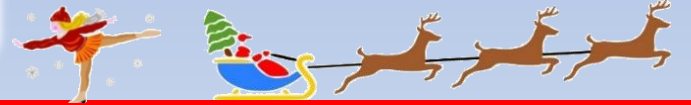
児童体作り教室【ステップ】(金)
 (金)18:00~19:00
 【回数】10回 【料金】5,000円
 新1年生~6年生対象。様々な運動プログラムを通して基礎的な体づくりを行います。*NSPスイミング会員は料金が4,000円となります。



温水プール **ジャグジー** **歩行プール**

当施設は、温水プール・ジャグジー・流水歩行プール完備!教室受講生もご利用いただけます。リラックスしたひとときを...

募集締切:平成30年1月5日(金)
 【申込書はB&G海洋センターの窓口に置いてあります】
 申し込み時には受講料と印鑑が必要になります。
 詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。



【主催】株式会社日本水泳振興会 【後援】日置市教育委員会

日置市B&G東市来海洋センター

☎099-274-2401

〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

参加申し込み・ご相談はお気軽にお電話ください

施設営業時間 ◆ 8:30~22:00 **休館日** ◆ 第1・第3月曜日

プール営業時間 ◆ (通常)10:00~21:30(7・8月)9:00~21:30 ◆ 7・8月は休館日なし