

無料



日置市 B&G 東市来海洋センター

体験

教室

開催!

安全楽しい

今回、B&Gでは新しい教室を気軽に皆様に体験していただきたく、無料体験教室を開催いたします！初心者経験者問わず大歓迎です！是非、体験してみてください！

開催期間 2月21日～3月8日

1 ダンス it out

K-POPやHIPHOP系の曲に合わせて、簡単な動きのダンスを1時間に4～5曲踊ります。曲はマドンナのGirl Gone Wildなど1度は皆さんが耳にしたことがある曲を選曲しています！

- 対象者 18歳以上の男女
- 日程 【1回目】2月21日(水)13:30～14:30
【2回目】2月24日(土)19:00～20:00

2 太極舞

太極拳に比べ初心者が入りやすい動きにアレンジしてあることが特徴的です。足腰に自信のない方も椅子を用いた動きを取り入れるので誰でも参加していただけます！

- 対象者 18歳以上の男女※夜は7歳～参加できます
- 日程 【1回目】2月21日(水)20:30～21:30
【2回目】2月23日(金)13:30～14:30

準備物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・シューズ **だけ!**



新しくなったミーティングルームで開催します！

3 ZUMBA® 教室

ラテン調の曲に合わせて体を動かし、脂肪燃焼を促すプログラムです。思いっきり汗をかきたい方にオススメの教室です！

- 対象者 18歳以上の男女
- 日程 3月8日(木)11:30～12:30



各教室すべて無料で体験していただけます!!
細かい手続きは不要!電話にて受付できます!
定員は各15名です。申込はお早めに!

申込締切 各教室、前日まで受付いたします。

※【注意事項】
全教室の複数回受講が可能ですが申し込み状況によっては優先順位を選択していただけますのでご了承ください。
教室が定員に達してしまった場合は受け付け後キャンセル待ちとなりますので、予めご了承ください。

日置市B&G東市来海洋センター ☎099-274-2401

【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