

7月2日(月)~9月29日(土)

B&G運動教室

参加者募集中!

教室紹介

※詳細はお問い合わせください

大人向け運動教室

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】5,500円
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)14:00~15:00

【回数】10回 【料金】5,500円
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)10:00~11:30

【回数】10回 【料金】5,500円
初心者~中級者まで。水中運動で関節痛改善を目的とした教室です。無理のない運動から少しずつ行います!

4 アクアビクス(水)20:00~21:00

【回数】10回 【料金】5,500円
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)10:00~11:00

【回数】10回 【料金】5,500円
初心者から参加できます。水中歩行で全身運動!遊具を利用するのでリフレッシュ感のある教室です!

6 リンパストレッチ(月)14:00~15:00

【回数】6回 【料金】3,500円
初心者から参加できます。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。定員15名

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】5,500円
初心者から参加できます。全身の柔軟性を高め、心と体のリフレッシュをします!定員20名

8 体幹エクササイズ(金)20:00~21:00

【回数】10回 【料金】5,500円
初心者から参加できます。体幹を鍛え、太りにくい体作りを行う教室です。定員15名

9 脂肪燃焼エアロビクス(木)19:45~20:45

【回数】10回 【料金】5,500円
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)19:30~20:30

【回数】10回 【料金】5,500円
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)14:00~14:30

【回数】6回 【料金】3,500円
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発散します!

12 リフレッシュアクア(水)10:30~11:30

【回数】8回 【料金】4,500円
初心者から参加できます。膝や腰に不安のある方でも安心して行える水中運動です。音楽に合わせて楽しく水中運動始めてみませんか!

13 ダンス it out(木)14:00~15:00

【回数】8回 【料金】4,500円
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。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よ!

14 太極舞(金)14:00~15:00

【回数】8回 【料金】4,500円
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ります。足腰に自信のない方でも椅子を用いた動きを取り入れ、誰でも参加できます!

15 ZUMBA®(木)11:30~12:30

【回数】8回 【料金】4,500円
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。思いつき汗をかきたい方にオススメの教室です!

子供向け運動教室

子供教室 キッズダンス(水)16:30~17:20

【回数】10回 【料金】5,500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クラスです。※NSP会員は料金が4,500円となります。

子供教室 児童/生徒ヒップホップ(水)17:30~18:30

【回数】10回 【料金】5,500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会員は料金が4,500円となります。

子供教室 中高生ヒップホップ(土)17:30~18:30

【回数】10回 【料金】5,500円
中学生~高校生が対象のクラスです。ダンスを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!

子供教室 幼児運動遊び教室【ホップ】(金)17:00~17:50

【回数】6回 【料金】3,500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2,500円となります。

子供教室 児童体作り教室【ステップ】(金)18:00~19:00

【回数】10回 【料金】5,500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会員は料金が4,500円となります。

募集締切:平成30年6月30日

申込書はB&G海洋センターの窓口にあります。

※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。

参加申し込み・ご相談は気軽にお電話下さい

099-274-2401

施設営業時間 ●08:30~22:00

プール営業時間 ●10:00~21:30

日置市 B&G 東市来海洋センター

【主催】株式会社日本水泳振興会

【後援】日置市教育委員会

〒899-2201

日置市東市来町湯田3465-1

休館日 第1・第3月曜日 (7・8月は休館無し9:00~プール営業いたします)