



# B & G

2019.7.2~  
2019.9.28  
開催!

## 運動教室参加者大募集中

あなたに合った教室が見つかる!

全21種の  
運動教室を実施!

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、老若男女を問わず楽しんでいただける教室ばかりなので、是非一度日置市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。



### 夏といえばプール!スイミング! 充実のB & G水泳教室紹介!

時間・料金については裏面をご覧ください。



#### 大人スイミング

初心者から中級者まで幅広く学べる人気の教室です!泳力に応じて3クラスに分かれ、専門的な知識を持った指導者が丁寧に教えます!



#### スイム4種目泳法教室

中級者から上級者を対象とした泳ぎ方をより深く学んでいくための教室です。長く、速く泳ぎたい方は是非一度受講してみてください。

### 幼児・子どもを対象とした見学自由! 教室紹介! 3歳~15歳対象 窓口にお声掛けください!



●幼少期から音楽とリズムに親しみます♪

#### キッズダンス

曜日	時間	参加料金	回数
水	16:30~17:20	5,500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!幼少期からリズム感を鍛えます。\*NSP会員は料金が4,500円となります。



●ダンスに必要なリズム感が養われます!

#### 児童/生徒HIPHOP

曜日	時間	参加料金	回数
水	17:30~18:30	5,500円	10回

新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会員は料金が4,500円となります。



●運動能力が一番養われる時期の運動が大切です!

#### 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	5,500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会員は料金が4,500円となります。



●運動能力を鍛え運動不足も解消!

#### 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	5,500円	10回

新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、基礎的な体づくりを行います。\*NSP会員は料金が4,500円となります。

温かく心のやさしい指導員がみんなを待ってるよ♪

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

\*祝日は営業

\*夏季(7・8月)は休館せずに営業します。



099-274-2401

日置市B & G東市来海洋センター

検索



http://nsp-hioki.jp





●プールといえばスイミング！初心者大歓迎です！

## 大人スイミング (火・金)

曜日	時間	参加料金	回数
火	10:00~11:30	5,500円	10回
金	20:00~21:00	5,500円	10回

泳げない方も泳ぎが得意な方も大歓迎！専門的な知識を持った指導者が、グループに分けて丁寧に指導します。

●水中しかできない運動で運動不足を解消！

## 気軽に水中運動

曜日	時間	参加料金	回数
土	10:00~11:00	5,500円	10回

初心者の方も気軽にご参加いただける教室です！水中歩行での全身運動から、遊具を利用したトレーニングでリフレッシュ感のある教室を実施しています！

●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

曜日	時間	参加料金	回数
月	14:00~15:00	3,500円	6回

リンパの流れを促して代謝を促進させます！老廃物も流れやすくして健やかな体を保ち疲労回復やむくみをケアします。※こちらの教室は定員15名です。

●新教室SUPYOGA！体幹を鍛えます！

## SUP YOGA

曜日	時間	参加料金	回数
日	14:00~15:00	4,500円	6回

31年度1期からスタートした新教室です。バランスの取りにくいボードの上でヨガを行うことでインナーマッスルを鍛えます。初心者の方でも一から丁寧に教えます！

●歩行浴流水プールで気持ち良くウォーキング！

## エンジョイウォーキング

曜日	時間	参加料金	回数
月	14:00~14:30	3,500円	6回

当施設の教室で唯一歩行浴プールを利用した教室です。30分の教室なので初心者の方にオススメ！音楽に合わせて楽しくウォーキングし脂肪燃焼とストレスを発散します！

●音楽に合わせて楽しく運動！シェイプアップ♪

## やさしいエアロ&ストレッチ

曜日	時間	参加料金	回数
木	19:45~20:45	5,500円	10回

音楽のリズムに合わせてエアロステップを習得し、楽しく脂肪燃焼を促すプログラムです。夜にある教室ですので1日の終わりに汗をかいてリフレッシュしませんか！

●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

曜日	時間	参加料金	回数
木	14:00~15:00	5,500円	10回

クロールで25m以上泳げる中級者向けの教室です。大人スイミングよりも深く、専門的に泳ぎに関する技術や知識を身につけます。4種目を基礎から習得するクラスです。

●ラテンのリズムでシェイプアップ！♪

## ZUMBA®

曜日	時間	参加料金	回数
木	11:30~12:30	5,500円	10回

ラテン調の曲に合わせて体を動かすことで楽しく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！



●柔軟性を高め体内から健康な体に！

## やさしいヨガ (水・金)

曜日	時間	参加料金	回数
水	19:30~20:30	5,500円	10回
金	10:00~11:00	5,500円	10回

全身の柔軟性を高めて代謝を促進！心と体のリフレッシュができます！※こちらの教室は定員18名です。

●プールの運動で足腰に無理なく脂肪燃焼！

## アクアビクス

曜日	時間	参加料金	回数
水	20:00~21:00	5,500円	10回

初心者の方も気軽にご参加いただける教室です！水中での有酸素運動を音楽に合わせて行い楽しく脂肪燃焼を促すクラスです！終了後の達成感が心地よいですよ♪

●女性限定のリンパストレッチです♪

## 女性限定リンパストレッチ

曜日	時間	参加料金	回数
金	20:00~21:00	5,500円	10回

初心者の方も気軽にご参加いただけます！月曜日のリンパストレッチを女性限定で行います。回数も多く満足できる教室です！※こちらの教室は定員15名です。

●ベビーと楽しくダンス♪親子で効果を実感！

## ベビーダンス

曜日	時間	参加料金	回数
火	10:00~11:15	3,500円	6回

生後3ヶ月~2歳半のお子様と親子で参加していただけます。お母さんはシェイプアップ！お子様は寝つきがよくなりダブルの効果！！※こちらの教室は定員10組までです。

●体内のデトックスを目的としたヨガです♪

## デトックスヨガ

曜日	時間	参加料金	回数
木	19:30~20:30	5,500円	10回

深い呼吸を意識しながらヨガを行い柔軟性を高めることで老廃物を流しやすい体に整えてデトックスしていきます。※こちらの教室は定員18名です。

●トレーニングに使用するのは自分の体のみ！

## 自重トレーニング

曜日	時間	参加料金	回数
日	19:00~20:00	4,500円	8回

道具を使用せず、自らの体重(自重)のみで行う筋力トレーニングです。筋肉を付け代謝を高めることでシェイプアップします！初心者の方にオススメの教室です！

●関節痛をスッキリ改善♪健康な足腰を！

## 関節痛スッキリ改善予防

曜日	時間	参加料金	回数
金	10:00~11:30	5,500円	10回

水中での運動で関節痛改善を目的とした教室です。30分間ストレッチを行った後、水中で運動を行う為、体に無理のない運動を少しずつ行うことができます。

●太極拳をベースとしたダンスプログラムです♪

## 太極舞

曜日	時間	参加料金	回数
金	14:00~15:00	3,500円	6回

太極拳に比べ初心者が行い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ることで誰でも参加しやすい教室です！

## お知らせ

・「やさしいエアロ&ストレッチ」は脂肪燃焼エアロビクスが名称変更したものです。  
・リフレッシュアクアは講師都合により2期も休講とさせていただきます。



募集締切 2019年6月30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あります。