

# B&G運動教室

# 参加者募集中!

4月9日(月)～  
6月30日(土)

## 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】5,500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)**14:00～15:00  
【回数】10回 【料金】5,500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)**10:00～11:30  
【回数】10回 【料金】5,500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)**20:00～21:00  
【回数】10回 【料金】5,500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)**10:00～11:00  
【回数】8回 【料金】4,500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)**14:00～15:00  
【回数】6回 【料金】3,500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】5,500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)**20:00～21:00  
【回数】10回 【料金】5,500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)**19:45～20:45  
【回数】8回 【料金】4,500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)**19:30～20:30  
【回数】10回 【料金】5,500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)**14:00～14:30  
【回数】6回 【料金】3,500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)**10:30～11:30  
【回数】8回 【料金】4,500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!**  
**中学生ヒップホップ(土)**17:30～18:30  
【回数】10回 【料金】5,500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。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)**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教室です。※NSP会員は料金が4,500円となります。

**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スイミング会員は料金が4,500円となります。



**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有名曲を選曲しています!

**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ることが特徴的です。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ので誰でも参加していただけます!

**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。思いっきり汗をかきたい方にオススメの教室です!

**募集締切**  
平成30年4月7日(土)  
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

参加申し込み・ご相談はお気軽にお電話ください

# ☎099-274-2401

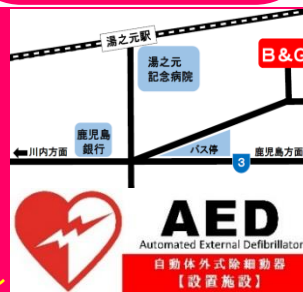
〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

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



# 参加者募集!



体育館



ジャグジー



ミーティングルーム



温水プール



歩行プール

『生涯スポーツ』を楽しむ!

## B&G運動教室

1期4月～6月

プール教室  
教室開講  
日程表  
フロア教室

火	水	木	金	土
大人スイミング 10:00～11:30	ゆっくり水中体操 10:30～11:30	スイミー泳法教室 14:00～15:00	関節痛スッキリ 10:00～11:30	気軽に水中運動 10:00～11:00
	アクアピクス 20:00～21:00		大人スイミング 20:00～21:00	

月	火	水	木	金	土
エンジョイ ウォーキング 14:00～14:30			ZUMBA® 11:30～12:30	やさしいヨガ 10:00～11:00	
リンバストレッチ 14:00～15:00				太極舞 14:00～15:00	
		キッズダンス 16:30～17:20	ダンスit out 14:00～15:00	幼児運動【ホップ】 17:00～17:50	
		児童/生徒 ヒップホップ 17:30～18:30	デトックスヨガ 19:30～20:30	児童【ステップ】 18:00～19:00	中高生ヒップホップ 17:30～18:30
		やさしいヨガ 19:30～20:30	脂肪燃焼エアロ 19:45～20:45	体幹エクササイズ 20:00～21:00	

↓ 申込み・お問い合わせ ↓ 開催される教室の詳細については裏面をご覧ください →

### 日置市B&G東市来海洋センター

【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】

〒 899-2201

日置市東市来町湯田3465-1 ☎ 099-274-2401

