

甲賀  
B&G

# STUDIO

Fitness, Dance, Yoga, etc

## 平成25年度 第1期 スタジオ教室 受講生募集中!!



### ブレイク&ストリートダンス

実施期間 / 平成25年4月13日～6月22日  
開催曜日 / 土曜日  
時間 / 20:00～21:00  
対象 / 小学5年生～中学生及び経験者  
募集人数 / 20名  
回数 / 10回  
受講料 / 9,975円  
講師 / donald先生

カッコイイダンスを  
踊ってみたいお子様必見!  
みんなで楽しくおどしませんか?!

短期  
教室

¥500  
で紹介割引  
短期教室特典

お友達を紹介して頂くと  
「した人も!」「された人も!」  
500円割引いたします。

### 初級ピラテス

実施期間 / 平成25年4月11日～6月20日  
開催曜日 / 木曜日  
時間 / 9:45～10:45  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 20名  
回数 / 10回  
受講料 / 12,075円  
講師 / 谷村 雅子先生

初めての人でも大丈夫!  
体の中心を鍛えて歪みを  
矯正していきます。目指せスリムライン!

短期  
教室

マーク  
の説明

👉 アームヘルパーが必要な教室 🚫 指定水着・帽子が必要な教室

👉 屋内シューズが必要な教室

●上記のマークは各教室内容の右上部に表示しております。  
●ご希望の教室と照らし合わせてご覧ください。



通年  
教室

### パワーヨガ(火)教室

開催曜日 / 火曜日  
時間 / 14:00～15:00  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 15名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

スタイリッシュなボディーを目指そう! いろいろなポーズを続けて行うことで代謝がアップします。美肌効果もねええるかも! ☆

癒し系

### ピラテス教室

開催曜日 / 水曜日  
時間 / 10:00～11:00  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 6名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

お腹まわりをひきしめたい方は必見! 体の中心(コア)を鍛えてゆがみを矯正。肩こり・腰痛予防にもオススメです。

癒し系

### ヨガ整体教室

開催曜日 / 火曜日  
時間 / 10:30～11:30  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 13名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

癒し系

ゆらゆら揺さぶる体操で体づくりしませんか? 和やかな雰囲気の中で楽しく運動できます。

### ヨガ教室

開催曜日 / 水曜日  
時間 / 19:00～19:45  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 8名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 9,975円

癒し系

呼吸にあわせて体を動かすことで、心と体をコントロールしていきます。基本的な「ハタ・ヨガ」クラスです。



### 骨盤調整教室

開催曜日 / 水曜日  
時間 / 13:30～14:30  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 12名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

肩こり、腰痛などを予防して、バランスのとれた体づくりを目指しましょう。

癒し系



### パワーヨガ(木)教室

開催曜日 / 木曜日  
時間 / 20:00～21:00  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 1名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

しなやかなボディーラインをめざそう! 瞑想的なヨガに有酸素的な運動を取り入れたパワーヨガ。初心者でも効果が期待できます。

癒し系

### ヨガ&ピラティス教室

開催曜日 / 金曜日  
時間 / 13:00～14:00  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 8名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

ヨガで心と体もリフレッシュしませんか? ヨガとピラティスの両方の要素を取り入れ、呼吸に合わせて体をひきしましましょう。

癒し系

### アロマ・ヨガ(A・B)教室

開催曜日 / 金曜日  
時間 / (A) 19:10～20:10  
(B) 20:20～21:20  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / (A) (B) 定員に空きができた場合のみ受付します  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

心地良い香りにつつまれながら、深い呼吸法と共に、穏やかに安定した心と美しくしなやかな体を手に入れましょう!

癒し系

### アロマ・ヨガ(C)教室

開催曜日 / 土曜日  
時間 / 16:00～17:00  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 13名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

心地良いアロマの香りでカラダをいやすませんか? 深い呼吸を行うことで、美しくしなやかな体を手に入れましょう!

癒し系

### はじめてダンス教室

★小学3年生以下で初心者の方はこのクラスからのスタートとなります。  
開催曜日 / 木曜日  
時間 / 16:40～17:40  
対象 / 年中以上～小学3年生  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 10,500円

音楽に合わせてリズムをとることからはじめます。さあ、みんな楽しく元気に踊りましょう!!

Kid's

### エアロ教室

開催曜日 / 火曜日  
時間 / 20:00～21:00  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 7名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 13,125円

やっぱり、脂肪燃焼させるにはエアロビクス運動。音楽にあわせて楽しみながらシェイプアップしましょう。

運動系

### スタイルアップエアロ教室

開催曜日 / 木曜日  
時間 / 11:00～11:45  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 10名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 9,975円

初めての方でも安心! 初級エアロ&ステップエアロクラスです。優しいインストラクターと一緒にスタイルアップを目指してみませんか?

運動系

### キッズフロアプール教室

開催曜日 / 金曜日  
時間 / 10:30～12:00  
対象 / 満3～4歳  
募集人数 / 15名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 16,275円

スタジオで体操! プールで水慣れ! これから芽生えてくる子どもたちの運動能力の発達を「水・陸」の幅広い分野からサポート。お得な教室です。

Kid's

### ヒップホップ(基礎)教室

★小学4～6年生で初心者の方は、このクラスからのスタートとなります。  
開催曜日 / 木・金曜日  
時間 / 木(17:45～18:45)  
金(16:50～17:50)  
対象 / 小学1年生～6年生  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 10,500円

リズムにのれるようになったら、ダンスの基礎を習ってみよう! カラダが自由に踊りだす?!

Kid's

### コンディショニングエアロ教室

開催曜日 / 水曜日  
時間 / 20:00～20:45  
対象 / 16歳以上  
募集人数 / 10名  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 9,975円

全身をバランス良く、リズミカルに動かしながら健康で美しい体へと導きます。

運動系



### ヒップホップ(応用)教室

★クラスに入る際には簡単な審査をさせていただきます。  
開催曜日 / 木・金曜日  
時間 / 木(18:50～19:50)  
金(17:55～18:55)  
対象 / 小学4年生以上のダンス経験者  
回数 / 11回(3ヶ月)  
受講料 / 10,500円

動きのパリエーションを増やしながら、ステップアップしよう! ダンスがもっと好きになる!

Kid's

無料体験教室実施中!! | 電話でご予約承ります(要予約) TEL.0748-88-5887

※募集は先着順にて受付いたします。(キャンセル待ちになる場合もありますが、ご了承下さい)  
※申込者が少ない場合は平成25年5月12日(日)まで募集を受け付けます。

## 平成25年度 第1期 甲賀B&Gプール&スタジオ教室開催要項

- 実施期間 第1期:平成25年4月2日(火)～6月23日(日) ※次期以降は自動継続になります
- 申込方法 右記の「受講申込書」を甲賀市甲賀B&G海洋センターに直接ご持参ください。※先着順にて定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込期間 平成25年2月23日(土)～3月24日(日) 9:30～21:30 ※月曜休館  
※申込者が少ない場合は、教室を取りやめることがあります。  
※受付期間終了後、定員に満たない教室については平成25年5月12日(日)まで申込みを受け付けます。
- 受講料 ①受講料は各期を単位として、銀行振替により取めていただきます。(詳しくは、受講申込の際にご連絡させていただきます。)  
②各期途中入講であってもその期分の受講料を納入していただきます。  
③各教室の受講料は上記の通りです。  
④原則として一旦納入された受講料は返金いたしません。
- その他 ①現在受講されている方については継続とし、空き定員のみを新規募集させていただきます。  
②プールの教室で指定水着及び帽子を着用していただくクラスがあります。(上記記載マークをご確認下さい。)  
③スタジオの教室で、屋内シューズが必要となるクラスがあります。(上記記載マークをご確認下さい。)  
④当センターからお渡しする健康チェック表の提出が必要です。(年1回)

## 受講申込書

希望クラス名	当海洋センター受講経験	有・無	申込年月日
フリガナ	教室	曜日	平成 年 月 日
氏名	保護者氏名 ※未成年者のみ記入		
住所	(〒 - )		
受講者生年月日	T・S・H	年 月 日生 ( 歳)	男・女
TEL	( )	緊急連絡先	( )

※お預かりいたします個人情報は受講登録及び当センターからのご案内に活用する以外には、ご本人の同意無しに開示いたしません。