

新 教室開講!! 1,000円OFFキャンペーン!!

下記の5つの新教室を平成25年6月30日(日)までにお申し込みいただくと、平成25年度第2期の教室受講料が1,000円OFFとなります。※1回に限りワンコイン(500円)で体験できます。詳しくはお問い合わせください。

NEW!!
ブレイク&ストリートダンス
講師/平田 幸徳先生

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
受講料/10,500円(3ヶ月11回)
↓9,500円

フリースタイル、ブレイクダンスなど様々なダンスを踊ってみよう!!
みんなが楽しく Let's dancing♪

NEW!!
初級ピラテス
講師/谷村 幸子先生

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
受講料/13,125円(3ヶ月11回)
↓12,125円

体の中心(コア)を鍛えて歪みを矯正していきます。
目指せシリムライン!!

NEW!!
バレトン
講師/西村 美乃先生

開催曜日/土曜日
時間/11:00~11:50
対象/16歳以上
募集人数/20名
受講料/11,025円(3ヶ月11回)
↓10,025円

フィットネス・バレエ・ヨガを融合した新しいエクササイズ♪
姿勢を改善して美しいボディラインに!

NEW!!
朝ヨガ
講師/西村 美乃先生

開催曜日/土曜日
時間/9:45~10:45
対象/16歳以上
募集人数/20名
受講料/13,125円(3ヶ月11回)
↓12,125円

「朝ヨガ」で脂肪燃焼と体力アップ↑↑心も体もスッキリ朝美人(´▽`*)

NEW!!
リラックスヨガ
講師/吉川 真生先生

開催曜日/火曜日
時間/19:00~19:50
対象/16歳以上
募集人数/20名
受講料/11,025円(3ヶ月11回)
↓10,025円

ゆったりした呼吸法と無理のないポーズ、程よく動いて1日の疲れを解き放とう♪



甲賀B&G スタジオ教室受講生募集

平成25年度 第2期

募集期間:5/25(土)~6/23(日) 実施期間:7/2(火)~9/22(日)

STUDIO Fitness, Dance, Yoga, etc

スタジオ通年教室のご案内! 幼児から高齢者まで色んなプログラムレッスン!!

<p>ヨガ整体教室</p> <p>開催曜日/火曜日 時間/10:30~11:30 対象/16歳以上 募集人数/12名 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>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。</p>	<p>パワーヨガ(火)教室</p> <p>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 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>スタイリッシュなポーズを目指そう!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。美肌効果もねらえるかも!☆</p>	<p>エアロ教室</p> <p>開催曜日/火曜日 時間/20:00~21:00 対象/16歳以上 募集人数/6名 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>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てみましょう。</p>	<p>ピラテス教室</p> <p>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 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>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。</p>
<p>骨盤調整教室</p> <p>開催曜日/水曜日 時間/13:30~14:30 対象/16歳以上 募集人数/15名 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>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。</p>	<p>ヨガ教室</p> <p>開催曜日/水曜日 時間/19:00~19:45 対象/16歳以上 募集人数/2名 受講料/9,975円(3ヶ月11回)</p> <p>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。</p>	<p>コンディショニングエアロ教室</p> <p>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 受講料/9,975円(3ヶ月11回)</p> <p>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。</p>	<p>スタイルアップエアロ教室</p> <p>開催曜日/木曜日 時間/11:00~11:45 対象/16歳以上 募集人数/13名 受講料/9,975円(3ヶ月11回)</p> <p>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ませんか?</p>
<p>パワーヨガ(木)教室</p> <p>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 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>しなやかなボディラインをめざそう!理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。</p>	<p>ヨガ&ピラティス教室</p> <p>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 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>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とり入れ、呼吸に合わせて体をひきしめましょう。</p>	<p>アロマ・ヨガ(A・B)教室</p> <p>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/募集していません 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>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いれましょう!</p>	<p>アロマ・ヨガ(C)教室</p> <p>開催曜日/土曜日 時間/16:00~17:00 対象/16歳以上 募集人数/14名 受講料/13,125円(3ヶ月11回)</p> <p>心地良いアロマの香りでカラダをいやしませんか?深い呼吸を行うことで、美しくしなやかな体を手にいれましょう!</p>
<p>キッズフロアプール教室</p> <p>開催曜日/金曜日 時間/10:30~12:00 対象/満3~4歳 募集人数/20名 受講料/16,275円(3ヶ月11回)</p> <p>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。お楽しみ教室です。</p>	<p>はじめてダンス教室</p> <p>開催曜日/木曜日 時間/16:40~17:40 対象/年中以上~小学3年生 募集人数/1名 受講料/10,500円(3ヶ月11回)</p> <p>音楽に合わせてリズムをとることからはじめます。さあ、みんなが楽しく元気いっぱいおどろよう!!</p>	<p>ヒップホップ(基礎)教室</p> <p>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 募集人数/木5名・金1名 受講料/10,500円(3ヶ月11回)</p> <p>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!カラダが自由におどります?!</p>	<p>ヒップホップ(応用)教室</p> <p>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 募集人数/木15名・金9名 受講料/10,500円(3ヶ月11回)</p> <p>動きのバリエーションを増やし、ステップアップしよう!</p>

無料体験教室実施中!! TEL.0748-88-5887

教室の内容や雰囲気一度体験してみてください!電話でご予約承ります。各クラス先着3名様まで(要予約)
※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8月4日(日)まで募集を受け付けます。

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

●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下さい。

★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。
★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。
★クラスに入る際には簡単な審査をさせていただきます。

スクール生の嬉しい特典/①入会金・年会費無料②日曜日は施設利用料無料※トレーニングルームを初めてご利用の方は登録料1000円が必要です。

平成25年度 第2期 甲賀B&Gプール&スタジオ教室開催要項

- 実施期間 第2期:平成25年7月2日(火)~9月22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5月25日(日)~6月23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8月4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、銀行振替により取っていただきます。(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

受付番号: ※欄には記入しないで下さい。

当海洋センター受講経験	有・無	申込年月日
希望クラス名	教室 曜日	平成 年 月 日
フリガナ		保護者氏名 ※未成年者のみ記入
氏名		
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(受講登録及び当センターからのご案内に活用する以外)は、ご本人の同意無しに開示いたしません。