

受講生募集

募集期間:8/24(土)~9/22(日)
実施期間:10/1(火)~12/22(日)

この教室何するの??
そんな方は1度体験してみよう!

無料体験受付中!

運動不足解消は始めることからスタートです!

あなたの「気になる」・「やりたい」がきっとある!

★エンジョイアクア教室 Pick UP

開催曜日/火曜日
時間/19:30~20:30
対象/16歳以上
募集人数/21名
受講料/14,175円(3ヶ月11回)



前半30分は水中運動。後半は水中運動か水泳の好きな方を選びいただけます。水のパワーでLet's エンジョイエクササイズ!!

★骨盤調整教室 Pick UP

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)



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。

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9時										
9時15分										
9時30分										
9時45分										
10時										
10時15分										
10時30分										
10時45分										
11時										
11時15分										
11時30分										
11時45分										
12時										
13時										
13時15分										
13時30分										
13時45分										
14時										
14時15分										
14時30分										
14時45分										
15時										
16時										
16時15分										
16時30分										
16時45分										
17時										
18時										
19時										
19時15分										
19時30分										
19時45分										
20時										
20時15分										
20時30分										
20時45分										
21時										
21時15分										

ゆらゆら揺さぶる体操で体づくりませんか?和やかな雰囲気楽しく運動できます。

★骨盤調整教室

初め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目指してみませんか?

シルバー教室

「朝ヨガ」で脂肪燃焼&体力アップ↑↑心も体もスッキリ朝美人(´▽`*)

あなたも泳げるようになるう!日頃の運動不足・ストレスの解消に水泳を習ってみませんか?

メタボリック対策!に水泳してみませんか?ストレス解消もできて一石二鳥!

和気あいあいおしゃべりしながら、ゆっくり体を動かして、健康維持増進をはかります。

受講料

◎対象/16歳以上
◎回数/11回(3ヶ月)

スタジオ	60分教室	¥14,175
プール	水中ウォーキングストレッチ教室(30分)(4ヶ月11回回数券)	¥6,825
スタジオ	60分教室	¥13,125
スタジオ	50分教室	¥11,025
スタジオ	45分教室	¥9,975

マークの説明 室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。

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3期 甲賀B&Gプール&スタジオ教室開催要項

- 実施期間 第3期:平成25年10月1日(火)~12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8月24日(土)~9月22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11月3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、室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り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。