

甲賀B&Gでスポーツの秋!

たくさんの心おどるプログラムレッスン♪
スポーツの秋に始めてほしいオススメ2教室!!

アкваビクス
ってなに?

- ・浮力を利用して軽やかに運動
- ・“水の中”は陸より代謝率UP (カロリー消費量が上がる)
- ・水の負荷は自由自在。あなたにあった強度で運動できる。
- ・音楽に乗って動けば、あっという間にもう60分!?

楽しみながら
アクティビティ
を体験しよう!

アкваビクス教室

開催曜日 / 金曜日
時 間 / 19:30~20:30
対 象 / 16歳以上
募集人数 / 15名
受講料 / 14,580円(3ヶ月11回)



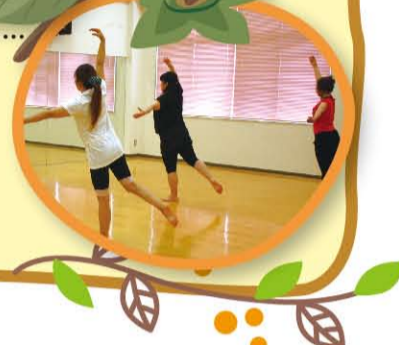
バレエニヨガ
3つを融合

- ・姿勢を改善
- ・体幹バランスUP
- ・有酸素運動効果
- ・筋力UPで代謝も上がる!!
- ・何より楽しくエクササイズ!

美しい
ボディライン
GET!!

バレトン教室

開催曜日 / 土曜日
時 間 / 10:50~11:40
対 象 / 16歳以上
募集人数 / 15名
受講料 / 11,340円(3ヶ月11回)



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!

詳しくはお問い合わせください。

受講料

◎回数 / 11回(3ヶ月)、週2回コースは22回(3ヶ月)
※水中ウォーキングストレッチは4ヶ月11回(回数券)
※子ども水なれ教室は3ヶ月6回

対象	教室	受講料
16歳以上 (シルバーは60歳以上)	水ウォーキングストレッチ教室(30分)	7,020円
	60分教室	14,580円
2歳10ヶ月~年長 満3歳~小学2年生	キッズプール教室(週2回)	12,420円
	ジュニア(J1)教室	
小学1年生~中学生	ジュニア(J2)教室	16,200円
小学1年生~中学生 (8級以上)	ジュニア(J3)教室	
満1歳~3歳とその家族	親子教室	16,200円
年少~小学3年生	子ども水なれ教室(月2回開催)	6,480円

対象	教室	受講料
16歳以上	45分教室	10,260円
	50分教室	11,340円
	60分教室	13,500円
年中~中学生 ※下記参照	各ダンス教室	10,800円
満3歳~4歳	キッズフロアプール教室	15,660円

各ダンス教室対象
●はじめてダンス/年中~小学3年生 ●ヒップホップ(基礎)/小学1~6年生
●ヒップホップ(応用)/小学4年生以上の経験者
●ブレイク&ストリート/小学5年生~中学生及び経験者

※初心者の小学校3年生までは、はじめてダンス教室からのスタートとなります。
※初心者の小学校4~6年生までは、ヒップホップ(基礎)からのスタートとなります。

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										
12時15分										
12時30分										
12時45分										
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										
15時15分										
15時30分										
15時45分										
16時										
16時15分										
16時30分										
16時45分										
17時										
17時15分										
17時30分										
17時45分										
18時										
18時15分										
18時30分										
18時45分										
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										

◎第3期教室開催日
10月11日(土)・25日(土)
11月8日(土)・22日(土)
12月6日(土)・20日(土)

PICK UP

PICK UP

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
 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ください。

平成26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26年10月7日(日)~12月21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26年8月30日(日)~9月28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26年11月9日(日)までお申し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、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		コース	
住所	保護者氏名 ※未成年者のみ記入		
受講者生年月日	TEL () () () () () ()		
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。