

甲賀B&G

平成26年度 第4期

# 受講生募集

募集期間:2014/11/29(土)~12/26(金)

実施期間:2015/1/6(火)~3/22(日)

# 甲賀B&Gで健康ライフ!! 冬をHOTに乗りきるう♪

## ①ピラテス ②初級ピラテス

開催曜日 / ①水曜日 ②木曜日  
時間 / ①10:00~11:00  
②9:45~10:45

対象 / 16歳以上  
募集人数 / ①11名 ②13名  
受講料 / 13,500円  
(3ヶ月11回)

講師  
谷村 雅子



体の中心(コア)を鍛えて  
歪みを矯正していきます。  
目指せスリムライン!!

## 脂肪燃烧 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 / 14名  
受講料 / 10,260円  
(3ヶ月11回)

講師  
寺村 みつ子  
●ヨガ&ピラティス(金)  
●ヨガ(水)



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。

## 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 / 13名  
受講料 / 13,500円  
(3ヶ月11回)

講師  
小川 美衣



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。

## ヒップホップ (基礎)教室

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4名・金15名  
受講料 / 10,800円 (3ヶ月11回)

講師  
WARABE



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?!

## ブレイク& ストリートダンス教室

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 / 14名  
受講料 / 10,800円  
(3ヶ月11回)

講師  
DONALD



フリースタイル、  
フレイクダンスなど  
様々なダンスを踊ってみよう!!  
みんなで楽しく  
Let's dance♪

## はじめて ダンス教室 (木・土曜日)

開催曜日 / 木・土曜日  
時間 / (木) 16:40~17:40  
(土) 17:30~18:30  
対象 / 年中~小学3年生  
募集人数 / (木) 9名・(土) 11名  
受講料 / 10,800円 (3ヶ月11回)

講師(木曜日)  
WARABE



※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。

講師(土曜日)  
KIKI

音楽に合わせてリズムを  
とることからはじめます。  
さあ、みんなで  
楽しく元気いっぱい  
おどろよう!

ダンスを習って役に立つ??  
中学校の体育でダンスは必修科目です。  
学校が教育に有効であると認めてくれています。

## 一般利用のご案内

スクール生のうれしい特典 / 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1,000円が必要です。

### 屋内プール

■利用時間 (3部制で繰り替となります。)  
・午前の部 / 9:30~12:30  
・午後の部 / 13:30~16:00  
・夜間の部 / 18:30~21:30  
※退館時間は21:30です。

利用料金 (税込)	就学前児	小・中学生	高校生以上
利用料 (1回)	100円	300円	500円

●全員スイミングキャップを着用して下さい。  
●水着は、女性の方はレジャー用のビキニ、Tバックなどの過激な水着、パレオなどの付いている水着はご遠慮ください。また、男性の方でトランクス型水着の場合はアンダーパンツの着用をお願いします。  
●小学1年生~3年生の児童は3名までに1人、小学生未満の幼児は2名までに1人、18歳以上の保護者の方が同伴の上、入水して下さい。

回数券 (11枚綴り)	中学生以下	高校生以上
	3,000円	5,000円

  

フリーパス	中学生以下	高校生以上
1ヶ月	4,500円	7,500円
3ヶ月	12,000円	20,000円
6ヶ月	22,500円	37,500円

### トレーニングルーム

■利用資格  
・高校生以上の方

■利用時間  
・10:00~21:30  
※退館時間は21:30です。

■利用料金 (税込)  
・初回登録料 / 1,000円  
・更新手数料 / 500円  
※1年有効

利用料 (1回)	回数券 (11回綴り)	フリーパス
500円	5,000円	
		1ヶ月 4,500円
		3ヶ月 9,500円
		6ヶ月 16,000円

運動できる服装と室内シューズをご持参下さい。



### 親トレもあります!

お子様が受講されている間、保護者の方が特別料金でトレーニングできるシステムが親トレです。詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。

- ジュニア教室 (J1, J2, J3)
- ダンスはじめてダンスヒップホップブレイク&ストリートダンス)
- キッズプール教室
- キッズフロアボール教室
- 子ども水なれ教室

この教室何をするの??  
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。

他にも教室ごとに  
講師がいっぱい!!

講師  
吉川 昇

- リラックスヨガ(火)
- アロマ・ヨガ(A・B・C・火)



講師  
幸野 千彌子

- スタイルアップエアロ(木)



講師  
山田 幸乃

- 朝ヨガ(土)
- バレトン(土)



講師  
伊藤 昌美

- ヨガ整体(火)



講師  
松浦 操

- エアロ(火)



講師  
濱崎 和美

- パワーヨガ(木)



公財団法人  
甲賀創健文化振興事業団

# 甲賀市甲賀B&G海洋センター

滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野1037番地1 ※掲載の写真、イラストはイメージです。

TEL.0748-88-5887

休館日:毎週月曜日、年末年始:12/27(土)~1/5(月)

FAX.0748-88-5883 甲賀市甲賀B&G海洋センター 検索

