

目指せ!!  
スタイル  
アップ

## エアロ教室

- 開催曜日 / 火曜日
- 時 間 / 20:00~21:00
- 対 象 / 16歳以上
- 受講料 / 13,500円(3ヶ月11回)

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よう!



目指せ!!  
健康美人

## 健康からだ調整教室

- 開催曜日 / 水曜日
- 時 間 / 13:30~14:30
- 対 象 / 16歳以上
- 受講料 / 13,500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。



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。

## 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11回(4ヶ月 / 回数券)
- ※楽ヨガコース、楽エアロコース、子ども水なれ教室は6回(3ヶ月)

対象	教室	受講料
16歳以上 (シルバーは60歳以上)	水中ウォーキングストレッチ教室(30分)	7,020円
	45分教室	10,800円
	60分教室	14,580円
2歳10ヶ月~年長	キッズプール教室(週2回)	12,420円
満3歳~小学2年生	ジュニア(J1)教室	週1回 12,420円 週2回 16,200円
	ジュニア(J2)教室	週1回 12,420円 週2回 16,200円
小学1年生~中学生 (10級以上)	ジュニア(J3)教室	週1回 12,420円 週2回 16,200円
	親子教室	16,200円
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
	楽ヨガコース、楽エアロコース	7,020円
年中~小学3年生	楽・ヨガ&エアロよくばり教室	11,340円
小学1~6年生 <small>※下記参照</small>	キッズフロアプール教室	9,720円
満3歳~4歳	各クラス教室	10,800円
	キッズフロアプール教室	15,660円

各ダンス教室対象  
●ヒップホップ(入門)、はじめてダンス / 年中~小学生  
●ヒップホップ(基礎) / 小学4年生以上及び経験者 ●ヒップホップ(応用) / 経験者  
●ストリートダンス / 小学3年生以上及び経験者

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 9:45~10:15 水中ウォーキングストレッチ	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
10時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 10:00~11:00 ピラテス	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
11時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 10:30~11:15 かんたんスイム	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
12時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 10:30~11:15 かんたんスイム	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
13時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 13:30~14:30 健康からだ調整	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
14時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 13:30~14:30 かんたんスイム	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
15時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 14:00~15:00 アロマヨガ(火)	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
16時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 16:10~17:10 J1	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
17時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 17:10~18:10 J2	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
18時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 18:10~19:10 J3	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
19時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 19:00~19:30 リラックスヨガ	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
20時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 19:30~20:30 エアロ	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分
21時	スタジオ 15分 30分 45分	プール 20:00~20:45 水中運動・スイム	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分	スタジオ 15分 30分 45分

※各教室、定員がございます。定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

## 教室セット割

プール・スタジオ教室を2教室以上お申込時に割引!!  
特典 5回分の一般利用回数券をプレゼント

大人(16歳以上の教室)  
1教室追加につき3,000円引

子ども  
1教室追加につき2,000円引

平成27年度  
スタジオ短期教室

## ボクササイズ教室

- 開催日 10月コース / 10月10日・17日・24日・31日の毎週土曜日(3回回数券制)  
11月コース / 11月 8日・15日・22日・29日の毎週日曜日(3回回数券制)  
4回中3回回数券制でお好きな3日間に来て頂けます  
※10月コースは10月コースのみの使用
- 時 間 10月コース 13:30~14:20(50分)  
11月コース 11:00~11:50(50分)
- 対 象 16歳以上の男女
- 募集人数 15名
- 受講料 各コース 3,200円



## ちびっこ運動

- 開催日 10月コース 10/ 8・15・22・29の毎週木曜日(全4回)  
11月コース 11/ 5・12・19・26の毎週木曜日(全4回)
- 時 間 各コースとも15:00~15:45(45分)
- 対 象 年少~年長
- 募集人数 15名
- 受講料 各コース 3,500円  
※但し、10月コースにお申込の方は、11月コースを3,000円で受講いただけます。



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
- 室内シューズが必要な教室

## 平成27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27年10月6日(日)~12月20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募集を締め切らせていただきます。
- 申込期間 平成27年8月29日(日)~9月27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27年11月6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。)  
※ただし、短期教室の場合は、お申し込みの際に受講料を当海洋センターフロントまでお持ちください。  
②各期途中入課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)  
⑤お問い合わせ先 / TEL.0748-88-5887 FAX.0748-88-5883

## 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	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。