



実は!!

# 冬は瘦せやすいって知ってましたか?

“冬太り”には**原因**があります。

①運動不足

寒くなり運動量が減ってしまいます。

②暴飲暴食

年末年始など、冬は何かと食べることが多い季節です。

③生命の維持

人は寒くなると、脂肪をつけて体温を保持しようとします。



冬は太りやすいと思われがちですが

冬の時期は**体温を上げる**為に、**体内で燃やすエネルギー量は多くなります!!**

冬は気温が低くなり、体温も下がります。体は下がった**体温を上げよう**とエネルギーを使用するので、**夏より瘦せやすい**季節なんです!!



## 甲賀B&Gではじめよう

### ★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♪

### ★かんたんスイム教室

- 開催曜日 / 火曜日・水曜日
- 時 間 / 火曜日 10:30~11:15  
水曜日 13:30~14:15
- 対 象 / 16歳以上
- 受講料 / 10,800円 (3ヶ月11回)



初心者の方でも気軽に水泳を始めてみませんか?  
7ロール、背泳ぎ習得まで分かりやすく指導します!

### ★レディーススイム教室

- 開催曜日 / 木曜日・金曜日・土曜日
- 時 間 / 木 19:30~20:30・金 13:30~14:30  
土 16:00~17:00
- 対 象 / 16歳以上の女性
- 受講料 / 14,580円 (3ヶ月11回)



あなたも泳げるようになろう!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?

### ★ヨガ整体教室

- 開催曜日 / 火曜日
- 時 間 / 10:30~11:30
- 対 象 / 16歳以上
- 受講料 / 13,500円  
(3ヶ月11回)



ゆらゆら揺さぶる体操で体づくりしませんか?  
和やかな雰囲気楽しく運動できます。

### ★ピラテス教室

- 開催曜日 / 水曜日
- 時 間 / 10:00~11:00
- 対 象 / 16歳以上
- 受講料 / 13,500円  
(3ヶ月11回)



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!!

### ★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。

### ★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
- 受講料 / 11,340円  
(3ヶ月11回)



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!

### ★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3年生以上  
及び経験者
- 受講料 / 10,800円 (3ヶ月11回)



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! みんなで楽しくLet's dance♪

まずは**無料体験!!** TEL.0748-88-5887  
お気軽にお電話ください!!

その他の教室は裏面へ



アルバイト募集中!!  
内容:①プール監視・受付業務 ②プール指導員  
詳しくはお問い合わせください。

