

⑦ リラックスヨガ教室

- ★ 開催曜日 / 火曜日
- ★ 時間 / 19:00~19:50
- ★ 対象 / 16歳以上
- ★ 受講料 / 11,340円 (3ヶ月11回)

ゆったりした呼吸法と無理のないポーズ、程よく動いて1日の疲れを置き放とう♪



⑧ 脂肪燃焼エアロ教室

- ★ 開催曜日 / 水曜日
- ★ 時間 / 20:00~20:45
- ★ 対象 / 16歳以上
- ★ 受講料 / 10,260円 (3ヶ月11回)

全身をバランス良く、リズムカルに動かしながら健康で美しい体へと導きます。



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)
- ※ヨガ教室、かくとうぎフィットネス教室は5回(3ヶ月)
- ※ヨガ&かくとうぎフィットネス教室は10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
	ジュニア(J1)教室	週1回 12,420円 週2回 16,200円
小学1年生~中学生	ジュニア(J2)教室	週1回 12,420円 週2回 16,200円
	ジュニア(J3)教室	週1回 12,420円 週2回 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
	ヨガ教室、かくとうぎフィットネス教室	7,020円
小学1年生~小学3年生	ヨガ&かくとうぎフィットネス教室	11,340円
	各ダンス教室*ヒップホップ(入門)教室以外	10,800円
2歳10ヶ月~4歳	キッズフロアプール教室	15,660円

- 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4年生以上及び経験者
- ダンス(HOUSE基礎) / 小学4~6年生以上及び経験者

		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	15分 30分 45分										
10時	15分 30分 45分		水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	ピラテス 9:45~10:45		初級ピラテス 9:45~10:45	水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	キッズフロアプール 10:00~11:30 スタジオとプールが一緒になった お得な教室です。		朝ヨガ 9:40~10:40	子ども水なれ(月2回) 10:00~11:00
11時	15分 30分 45分	ヨガ全体 10:30~11:30	かんたんスイム 10:30~11:15	ヨガ&かくとうぎフィットネス 11:00~12:00	レディスフィットネス 10:30~11:30	スタイルアップエアロ 11:00~11:45	親子 10:30~11:30	ヨガ&エアロよくばり 11:10~12:00		バレトン 10:50~11:40	
12時	15分 30分 45分										
13時	15分 30分 45分										
14時	15分 30分 45分	アロマヨガ(火) 14:00~15:00		健康からだ調整 13:30~14:30	かんたんスイム 13:30~14:15		シルバー 13:30~14:30	ヨガ&ピラティス 13:00~14:00		レディススイム 13:30~14:30	
15時	15分 30分 45分										
16時	15分 30分 45分										
17時	15分 30分 45分										
18時	15分 30分 45分										
19時	15分 30分 45分	リラクックスヨガ 19:00~19:50	水中運動・スイム 19:00~19:30	ヨガ 19:00~19:45	成人スイム 19:30~20:30	脂肪燃焼エアロ 20:00~20:45	パワーヨガ 19:30~20:30	アロマヨガ(A) 19:10~20:10	アロマヨガ(B) 20:20~21:20	アロマヨガ(C) 16:00~17:00	レディススイム 16:00~17:00
20時	15分 30分 45分	エアロ 20:00~21:00									
21時	15分 30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。

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ので、ご希望の教室と照らし合わせてご覧下さい。

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

夏休み短期教室も募集中!! 詳しくはお問い合わせ下さい!!

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

■利用料金(税込)

利用料(1回)	就学前児			フリーパス	中学生以下		高校生以上	
	小・中学生	高校生以上	1ヶ月		3ヶ月	6ヶ月	1年	
100円	300円	500円	1ヶ月	4,500円	7,500円	3ヶ月	12,000円	20,000円
回数券(11枚綴り)	3,000円	5,000円	6ヶ月	22,500円	37,500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致します。 ●小学1年生~3年生の児童は3名までに1人、小学生未満の乳幼児は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。

トレーニングルーム

■利用資格

・高校生以上の方

■利用時間

・9:30~21:30 ※通館時間は21:30です。

■利用料金(税込)

利用料(1回)	500円	回数券(11回綴り)	5,000円
初回登録料 / 1,000円			
更新手数料 / 500円			
フリーパス	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。

※室内シューズがない方はご利用いただけません

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1,000円が必要です。

※金額は、全て税込です。 ※写真はイメージです。

平成28年度 第2期 甲賀B&Gプール&スタジオ教室開催要項

- 実施期間 第2期:平成28年7月5日(火)~9月25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28年5月28日(日)~6月26日(日) / 9:30~21:30 ※月曜日休館
※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28年8月7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、銀行振替により取付させていただきます。(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各期中途入会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)

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
通年			平成 年 月 日
フリガナ			保護者氏名 ※未成年者のみ記入
氏名			
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(受講登録及び当センターからのご案内に活用する以外)は、ご本人の同意無しに開示いたしません。