

★女性だけのクラスで気軽に楽しくプール始めませんか★

10

レディーススイム教室

- ★開催日程 / 木曜日・金曜日・土曜日
- ★時間 / 木曜日 19:30~20:30
金曜日 13:30~14:30
土曜日 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りましょう! 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?



11

レディースフィットネス教室

- ★開催日程 / 水曜日
- ★時間 / 10:30~11:30
- ★対象 / 16歳以上の女性
- ★受講料 / 14,580円 (3ヶ月11回)

知っていますか?水中では陸上の約3~4割の体重になり、身体に優しく運動できます。さあ、楽しくシェイプアップ!



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
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歳以上)	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
	楽・ヨガ&エアロよこばり教室	11,340円
年中~小学3年生	ヨガ教室、かくとうぎフィットネス教室	7,020円
	ヨガ&かくとうぎフィットネス教室	11,340円
小学1年生~小学3年生	ヒップホップ(入門)教室	9,720円
2歳10ヶ月~4歳	各ダンス教室(ヒップホップ(入門)教室以外)	10,800円
	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年生及び経験者

通年教室スケジュール

	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 水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	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 ピラテス 9:45~10:45	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 ヨガ&かくとうぎフィットネス 11:00~12:00	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 健康からだ調整 13:30~14:30	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 かんたんスイム 13:30~14:15	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 アロマヨガ(火) 14:00~15:00	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 キッズプール(週2) 15:00~15:45	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 J1 16:10~17:10	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 J2 17:10~18:10	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 J3 18:10~19:10	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 水中運動・スイム 19:00~19:30	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 エアロ 20:00~21:00	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 キッズプール(週2) 15:00~15:45	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。

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ください。

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)	子ども
1教室追加につき3,000円引 対象外教室: 水中ウォーキングストレッチ教室、楽ヨガコース、楽エアロコース、ヨガコース、かくとうぎフィットネスコース	1教室追加につき2,000円引 対象外教室: 子ども水なれ教室

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			トレーニングルーム		
■利用時間 (3部制で繰り替となります)	■利用料金 (税込)		■利用資格	■利用時間	
・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(1回) 100円 300円 500円 回数券(11枚綴り) 3,000円 5,000円	フリーパス	・高校生以上の方	・9:30~21:30 ※退館時間は21:30です。	
●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。			●初回登録料 / 1,000円 ※1年間有効 ●更新手数料 / 500円 ※年1回更新	利用料(1回) 500円 回数券(10枚綴り) 5,000円 フリーパス 4,500円 9,500円 16,000円	

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1000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28年10月4日(因)~12月18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。
- 募集期間 平成28年8月27日(土)~9月25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

受付番号 ※欄には記入しないで下さい。

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	教室	曜日	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。