

冬こそまわりと差をつけよう!!



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るう!
 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?



水中運動・スイム教室

★開催曜日/火曜日
 ★時間/19:30~20:30
 ★対象/16歳以上の男女
 ★受講料/14,580円(3ヶ月11回)
 前半30分間は水中運動、
 後半30分間は水中運動か、
 スイムを選択できます。

キッズプール教室

★開催曜日/水曜日・金曜日
 ★時間/15:00~15:45
 ★対象/2歳10ヶ月~年長
 ★受講料/12,420円(週2回)
 ボールや滑り台などのおもちゃを
 使って楽しみながら水なれ♪



シルバー教室

★開催曜日/木曜日
 ★時間/13:30~14:30
 ★対象/60歳以上
 ★受講料/14,580円(3ヶ月11回)
 和気あいあいおしゃべりしながら、
 ゆっくり体を動かして、
 健康維持増進をはかります。
 泳ぎと水中運動からお好きな方を
 選んで受講いただけます。



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。

甲賀B&G 平成28年度 第4期 受講生募集

募集期間/2016/11/26(土)~12/25(日)
 実施期間/2017/1/10(火)~3/26(日)



パワーヨガ教室

★開催曜日/木曜日
 ★時間/20:00~21:00
 ★対象/16歳以上
 ★受講料/13,500円(3ヶ月11回)
 しなやかなボディラインをめざそう!
 いろいろなポーズを続けて行うことで
 代謝がアップします。
 美肌効果も狙えるかも!?



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7日の疲れを
 解放しよう♪



スタイルアップエアロ教室

★開催曜日/木曜日
 ★時間/11:00~11:45
 ★対象/16歳以上
 ★受講料/10,260円(3ヶ月11回)
 初めての方でも安心!
 初級エアロ&ステップエアロクラスです。
 インストラクターと一緒に
 スタイルアップ目指してみませんか?



J1・J2・J3教室

★開催曜日/火曜日~金曜日
 ★時間/・J1/16:10~17:10
 ・J2/17:10~18:10
 ・J3/18:10~19:10
 ★対象/満3歳~中学生
 ★受講料/週1回 12,420円(3ヶ月11回)
 週2回 16,200円(3ヶ月22回)



楽しい水遊びから4泳法の習得、また距離やタイムをのびはしていく子どもまで、級別に
 応じてやさしいコーチがみんなにわかりやすく指導します。

はじめてダンス教室

★開催曜日/土曜日
 ★時間/17:30~18:30
 ★対象/年中~小学生
 ★受講料/10,800円
 (3ヶ月11回)

音楽に合わせてリズム
 を取ることからは
 じめます。さあ、みん
 なで楽しく元気いっ
 はいおどろうよ!



HOUSE基礎教室

★開催曜日/土曜日
 ★時間/18:45~19:45
 ★対象/4年~6年及び経験者
 ★受講料/10,800円
 (3ヶ月11回)

軽やかなステップを
 中心に楽しく踊りま
 す。かっこよくおどれ
 るようになろう!



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/4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、プレ
 イクダンスなど様々
 なダンスを踊ってみよ
 う!



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
 ③トレーニングルーム監視
 主婦、学生歓迎!!長期大歓迎!!
 詳しくはお問い合わせください。

