

甲賀B&G
平成29年度 第4期
受講生募集

募集期間 / 2017/11/25 (土)~12/24 (日)
実施期間 / 2018/ 1/ 9 (火)~ 3/25 (日)

自分を変える第1歩 甲賀B&Gがお手伝いします!!

大人.....ピラテス教室.....

- ◆開催曜日 / 水曜日
- ◆時間 / 9:45~10:45
- ◆対象 / 16歳以上
- ◆受講料 / 13,500円 (3ヶ月11回)

体の中心(コア)を鍛えてゆがみの矯正をしていきます。目指せスリムライン!!



大人.....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)

全体をバランス良く、リズミカルに動かしながら健康で美しい体へと導きます。



大人.....かんたんエアロ教室.....

- ◆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)

やっぱり脂肪を燃焼させるにはエアロビクス運動!!音楽に合わせて楽しみながらシェイプアップしよう♪



大人.....ゆったりヨガ教室.....

- ◆開催曜日 / 木曜日
- ◆時間 / 13:00~13:50
- ◆対象 / 16歳以上
- ◆受講料 / 11,340円 (3ヶ月11回)

スポーツ選手もトレーニングとして取り入れている“ヨガ”。日頃の生活にちょっと“ヨガ”を取り入れてみませんか?



大人.....健康からだ調整教室.....

- ◆開催曜日 / 水曜日
- ◆時間 / 13:00~14:00
- ◆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。



こども ヒップホップ教室 **入門 基礎 応用**

おすすめ

- ◆開催曜日 / 木曜日・金曜日
- ◆時間 / ・入門 / (木) 16:50~17:35 (金) 16:15~16:55
- ◆対象 / 裏面の表を参照
- ◆受講料 / 入門(木) / 9,720円
- 入門(金) / 9,180円
- 基礎・応用 / 10,800円 (各教室 / 3ヶ月11回)

音楽に合わせてリズムをとることからはじめます。さあ、みんなで楽しく元気いっぱいおどってみよう!



公益財団法人 甲賀創健文化振興事業団

甲賀市甲賀B&G海洋センター

滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野1037番地1 ※掲載の写真、イラストはイメージです。

休館日: 毎週月曜日

TEL.0748-88-5887 FAX.0748-88-5883

甲賀市甲賀B&G海洋センター



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。

