

平成30年度  
甲賀 B&G  
実施期間  
9月4日(火)  
～22日(土)

# 大人プール短期教室



プールにトライしてみませんか?  
きっと見つかる(≧▽≦)  
あなたにぴったりの教室♪



よみとりしてね

## 60分教室

日頃の運動不足や  
ストレス解消に体を動かし  
健康維持増進をはかります。

受講料

3日コース ¥3,500  
2日コース ¥2,600  
1日コース ¥1,400

募集人数

各教室10名

対象

16歳以上の方

教室名	日程	時間	内容
水中運動 スイム	9/4・11・18(火曜日)	19:30～20:30	プールでリフレッシュ!前半30分は歩行プールで水中運動。後半30分は水中運動かスイムを選択できます。
レディース フィットネス	9/5・12・19(水曜日)	10:30～11:30	楽しみながらわきあいあいと運動できます。ゆったり60分水中運動するクラスです。 
成人スイム	9/5・12・19(水曜日)	19:30～20:30	プールでストレス発散!クラス別に水なれから4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得を目指します。
シルバー	9/6・13・20(木曜日)	13:30～14:30	健康維持・増進にプールははじめませんか。水泳の基礎クラスか水中運動クラスを選択できます。 
アクアビクス	9/7・14・21(金曜日)	19:30～20:30	レッツ!ダンス♪♪音楽に合わせて水中運動を行います。
レディース スイム	9/6・13・20(木曜日)	19:30～20:30	あなたも泳げるようになるう!! クラス別に4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をコーチがわかりやすく指導します。 
	9/7・14・21(金曜日)	13:30～14:30	
	9/8・15・22(土曜日)	16:00～17:00	

## 45分教室

初心者の方におススメ!  
気軽に水泳を始めてみませんか?

受講料 3日コース ¥2,600  
2日コース ¥1,950  
1日コース ¥1,050

募集人数 各教室10名

対象 16歳以上の方



教室名	教室名&内容	時間
かんたんスイム教室 ～水泳の基本からコーチがわかりやすく指導します～	9/4・11・18 <火曜日>	10:30～11:15
	9/5・12・19 <水曜日>	13:30～14:15

## 30分教室

下記日程どこでもOK!  
水中ウォーキングで体をほぐそう。

受講料 回数券3回 ¥2,000  
1回コース ¥700

募集人数

各教室10名

対象

16歳以上の方

教室名	教室名&内容	時間
水中ウォーキング ストレッチ教室 ～水の程よい抵抗を感じながら歩きます～ 	9/4・11・18 <火曜日>	9:45～10:15 19:00～19:30
	9/6・13・20 <木曜日>	9:45～10:15 19:00～19:30
	9/8・15・22 <土曜日>	19:00～19:30

## 大人プール短期教室のご案内

申込方法: 右記の申込書に必要事項を記入の上、受講料を添えて当海洋センター受付にて直接お申し込み下さい。(電話不可・FAX可)  
FAXによる申し込みの場合は、後日受講料を持参してください。

申込期間: 平成30年7月24日(火)～教室開始前

【受付時間】9:30～21:00 【休館日】月曜日

特典: 短期教室受講者は教室前後のプール一般利用を可能とします。

\*レディーススイム(土)は、17:00以降は使用不可(一般利用時間外のため)

その他: 8日前までのキャンセルは全額返金し、7日前～教室開始前までのキャンセルは受講料の60%を返金いたします。なお、教室開始後のキャンセルの返金はありません。

甲賀市甲賀B&G海洋センター 〒520-3403

滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野1037-1

TEL 0748-88-5887 / FAX 0748-88-5883

## 平成30年度 大人プール短期教室 申込書

【60分】 教室 曜日 日コース / / /  
【45分】 かんたんスイム 教室 曜日 日コース / / /  
【30分】 水中ウォーキングストレッチ 教室 回数券3回・1回コース / /

ふりがな				保護者氏名(未成年者のみ)
氏名				
住所	(〒 - )			
生年月日	T・S・H	年	月	日生 歳
TEL	TEL 緊急連絡先			男・女

\*お預かりいたします個人情報(受講登録及び当海洋センターからのご案内に活用する以外)は、本人(又はその保護者)の同意なしに開示いたしません。