

実施期間
3月1日(日)
3月29日(日)

おとなのプール短期教室 第2弾

お得な教室盛りだくさんにつきハマリすぎにはご注意ください!!

●大人短期教室●

対象：16歳以上(シニアは60歳以上)

30分教室

3日間コース...1,500円・1日コース...600円

水中ウォーキングストレッチ

火曜 3/3,10,17 木曜 3/5,12,19 土曜 3/7,14,21
 (A) 9:45 ~ 10:15 (B) 19:00 ~ 19:30
※土曜はBのみ

体をほぐしながら水中を歩いて健康維持増進

45分教室

3日間コース...2,100円・1日コース...900円

かんたんスイム

(C) 火曜 3/3,10,17 10:30 ~ 11:15 (D) 水曜 3/4,11,18 13:30 ~ 14:15

水泳の基本を学ぶ。初心者の方におすすめ

60分教室

3日間コース...3,300円・1日コース...1,300円

(E) 水中運動スイム

火曜 3/3,10,17 19:30 ~ 20:30
水中運動 + 水泳

(F) レディースフィットネス

水曜 3/4,11,18 10:30 ~ 11:30
【女性限定】水中運動

●個別指導●

対象：16歳以上 料金：1回 2,000円

45分教室

(日曜 3/1,8,22,29 13:30~16:00
※15日はありません の間で時間指定)

水泳からフィットネスまでマンツーマンで
しっかり習ってみませんか?

お申込み→問診・予約→指導の流れで行います。
水泳の基礎から4泳法までお気軽にご相談下さい。

(G) 成人スイム

水曜 3/4,11,18 19:30 ~ 20:30
水泳基礎から上級まで

(H) シニア

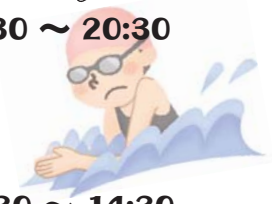
木曜 3/5,12,19 13:30 ~ 14:30
【60歳以上限定】水中運動と水泳から選択

レディーススイム

(I) 木曜 3/5,12,19 19:30 ~ 20:30 (J) 金曜 3/6,13,20 13:30 ~ 14:30 (L) 土曜 3/7,14,21 16:00 ~ 17:00
【女性限定】水泳基礎から上級まで

(K) アクアビクス

金曜 3/6,13,20 19:30 ~ 20:30
音楽にあわせて水中運動♪



大人プール短期教室開催要項

【募集期間】

2020年2月11日(火) ~各教室開催日前日まで
※先着順にて受け付けいたします。

【申込方法】

右記の「申込書」に記入の上、受講料を添えて当海洋センター受付までお申込み下さい。

※FAX申込みの場合は開催日当日までに申込用紙と受講料をお持ち下さい。

【その他】

教室開始後のキャンセルにつきましては一切返金致しません。

※キャンセルによる返金は、各教室開始日の8日前までとなります。

※7日前~教室開始直前のキャンセルにつきましては、受講料の60%を返金させていただきます。

※表示金額は全て税込みの金額です。

【お問い合わせ先】

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1037-1
TEL : 0748-88-5887 / FAX : 0748-88-5883



【受講申込書】

		申込年月日 年 月 日	
希望クラス名	個別水泳指導	希望日時 (/) 時 分~	
	大人短期教室 教室番号	1日コース (/)(/)(/) 3日コース (/)(/)(/)	
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	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は、ご本人の同意無しに開示いたしません。