

ヨガ教室

ヨガはポーズをとるだけでなく、呼吸法や瞑想などを行い心のバランスを整え自分自身を知ることを行います。ヨガがもたらすリラクゼーションを肌で味わってみませんか？



エアロ教室

ダンスとエクササイズを合わせたエアロビクス！ダンス形式の有酸素運動の中にストレッチや筋トレの要素も含まれています。音楽に合わせて楽しく運動しませんか？健康維持、シェイプアップなど総合的な効果が期待できる優れものです！



ピラテス教室

ピラテスとは、簡単な動きの中で、体幹の強化に重点を置いたエクササイズの一つです。部分的な筋肉の強化にも、全体的な健康の改善にも役立つ運動です。



健康なカラダへの第1歩！

甲賀B&GでFITNESS!!



木曜日 金曜日

ヒップホップ教室

●対象／年中～小学生

初心者でも大歓迎！音楽に合わせて、リズムをとることからはじめます。学年や経験に合わせて入門教室、基礎教室、応用教室とステップアップしていただけます。



土曜日

はじめてダンス教室

●対象／年中～小学生

カッコいい音楽に合わせて楽しく基本から学べる教室です。土曜日開催で平日忙しい方におすすめです。



お得なセット割申込をご紹介します！

【例】

プール	スタジオ	セット割	
J1教室火	ヒップホップ入門教室金	+	=
12,650円	9,350円		20,000円!
			(3ヶ月)
1ヶ月平均 約			6,666円

でダンス&プールの受講ができる！

スタジオ教室受講料・スケジュール

◎回数／11回(3ヶ月) (税込)

対象	教室	受講料
16歳以上	45分教室	10,450円
	50分教室	11,550円
	60分教室	13,750円
	楽ヨガコース、楽エアロコース	7,150円
年中～小学生	楽・ヨガ&エアロよくばり教室	11,550円
	ヒップホップ(入門)教室(木)	9,900円
小学4年生～※下記参照	ヒップホップ(入門)教室(金)	9,350円
	各ダンス教室 ※ヒップホップ(入門)教室以外	11,000円
2歳10ヶ月～4歳	ちびっこフロアコース・ちびっこプールコース	5,500円
	ちびっこよくばりコース	9,460円

各ダンス教室対象

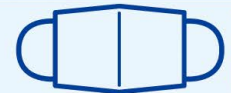
- ヒップホップ(入門)、はじめてダンス／年中～小学生
- ヒップホップ(基礎)／小学4年生以上及び経験者
- ヒップホップ(応用)／経験者
- HOUSE基礎／小学4～6年生及び経験者

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9時				ちびっこプール・フロア 10:00～10:45	朝ヨガ 9:40～10:40
10時	ヨガ整体 10:30～11:30	ピラテス 9:45～10:45	初級ピラテス 9:45～10:45		
11時		代謝UPエクササイズ 11:00～12:00	朝エアロ 11:00～11:45	楽・ヨガ&エアロよくばり 11:10～12:00	バレトン 10:50～11:40
12時				※楽エアロコースのみ室内シューズが必要となります。	
13時	健康からだ調整 13:00～14:00	ゆったりヨガ 13:00～13:50	ヨガ&ピラティス 13:00～14:00		
14時	アロマヨガ(火) 14:00～15:00				
15時					
16時			ヒップホップ(入門) 16:15～16:55	アロマヨガ(C) 16:00～17:00	
17時			ヒップホップ(基礎) 17:00～18:00	はじめてダンス(土) 17:30～18:30	
18時			ヒップホップ(応用) 18:05～19:05	HOUSE基礎 18:45～19:45	
19時	リラックスヨガ 19:00～19:50	ヨガ 19:00～19:45	ヒップホップ(応用) 18:45～19:45	アロマヨガ(A) 19:20～20:20	
20時	かんたんエアロ 20:00～21:00	脂肪燃焼エアロ 20:00～20:45	パワーヨガ 20:00～21:00	アロマヨガ(B) 20:30～21:30	
21時					

※各教室、定員がございます。定員になり次第第3集を締め切らせていただきます。教室の内容に関しましては変更になる場合があります。

☒ アームヘルパーが必要
 ☒ 指定水着、指定帽子が必要
 ☒ 室内シューズが必要

コロナ感染予防対策実施中



マスクの着用をお願いします。



入館時の検温をお願いします。



換気を実施しています。



定期的に消毒液で清掃をしています。

甲賀B&Gプール&スタジオ受講生募集！

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 ※トレーニングジムを初めてご利用の方は登録料1,000円が必要です。 ※金額は、全て税込です。 ※写真はイメージです。

甲賀B&Gプール・スタジオ教室開催要項

●実施期間 第1期 4月～6月 第2期 7月～9月 第3期 10月～12月 第4期 1月～3月 ※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第3集まで募集させていただきます。

●募集期間 各期の開始1カ月前より募集させていただきます。※月曜日休館 ※受講者が少ない場合は教室を取りやめることがあります。※定員に満たない教室に関しましては各期中頃まで募集させていただきます。

●受講料 ①受講料は各期を単位として、銀行振替により納入していただきます。(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各期途中入講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各教室の受講料は右記QRコードよりホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

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スケジュール表のが記載されている教室は、指定水着、指定帽子を着用していただきます。

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。

④当センターからお渡しする健康チェック表の提出が必要です。(年1回)

⑤各教室定員に満たない場合、教室を取りやめることがあります。

⑥教室内容等につきましては、各教室とも運営上一部変更になる場合があります。

⑦無料体験は定員によりお受けできない場合がございますので予めお問い合わせください。



お問い合わせ先

TEL/0748-88-5887

FAX/0748-88-5883

受講申込書

※FAXでのお申込みは、短期教室に限ります。

※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
フリガナ	通年	教室	年 月 日
氏 名			保護者氏名 ※未成年者のみ記入
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。