

甲賀B&Gで健康なからだづくりを

～元氣なからだをつくりませんか～

スタジオ 短期教室

60円

3回回数券 3,400円
1回券 1,200円

50円

3回回数券 2,800円
1回券 1,000円

45円

3回回数券 2,500円
1回券 900円

K	ピラテス	(水)	(濱崎和美先生)	12/2・9・16	9:45~10:45 (60分)
L	代謝アップ	(水)	(大田裕子先生)	12/2・9・16	11:00~12:00 (60分)
M	健康からだ調整	(水)	(西村薫乃先生)	12/2・9・16	13:00~14:00 (60分)
N	朝エアロ	(木)	(長谷川琴乃先生)	12/3・10・17	11:00~11:45 (45分)
O	ゆったりヨガ	(木)	(林真巳子先生)	12/3・10・17	13:00~13:50 (50分)
P	朝ヨガ	(土)	(山田幸乃先生)	12/5・12・19	9:40~10:40 (60分)
Q	バレトン	(土)	(山田幸乃先生)	12/5・12・19	10:50~11:40 (50分)

朝エアロ(木)
バレトン(土)
代謝UP(水)

汗を流して動きたい人は…

朝エアロ教室(木) 音楽に合わせて楽しくシェイプアップ! 簡単なので初めての方も大歓迎
 バレトン教室(土) フィットネスとバレーとヨガの動きをとり入れた動きでスタイルUPを目指そう!
 代謝UP教室(水) 筋肉をバランスよくトレーニングしていくことで代謝をあげ、美しい体をつくりませんか?

甲賀B&G海洋センター短期教室申込書

(公財) 甲賀創健文化振興事業団 理事長 西田貞夫様
 私は、(公財) 甲賀創健文化振興事業団が開催する「甲賀市甲賀B&G海洋センター短期教室」に参加するにあたり、指導者の指示に従うとともに健康管理に細心の注意を払い参加します。尚、不慮の事故等につきましては一切関係団体に責任を問いません。

受講コース	<input type="checkbox"/> Kコース <input type="checkbox"/> Lコース <input type="checkbox"/> Mコース <input type="checkbox"/> Nコース <input type="checkbox"/> Oコース <input type="checkbox"/> Pコース <input type="checkbox"/> Qコース 希望日()		
ふりがな	生年月日	学年	
氏名	年 月 日	歳	
	保護者氏名		
住所	〒□□□-□□□□		
連絡先	携帯・自宅	-	-

ピラテス(水)
健康からだ調整(水)

肩こり・腰痛予防には…

ピラテス教室(水) 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。筋肉の強化に最適です。
 健康からだ調整教室(水) 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。
 インストラクターと一緒に健康増進!!

朝ヨガ(土)
ゆったりヨガ(木)

癒されたいなあかと思う方は…

ヨガは、呼吸・姿勢・瞑想を組みあわせて心と体をほぐしていくものです。
 ポーズを行いながらゆっくり筋肉を動かしましょう。日頃の疲れもスッキリ! 軽やか!

※お預かりいたします個人情報は、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一切ございません。