

プールで

こころも  
からだも

～甲賀B&Gのプールでからだを動かす  
たのしさをみつけよう～

新春  
2021

# ぽっかぽっか大人プール

短期教室

～個別指導～ ～個別に水泳・水中運動を学んで運動しませんか～

2021.1.12(火)～1.31(日)

1回

50円

予約制 2,750円(税込)

注目

午前の部 10:00～12:30

午後の部 13:30～15:50

夜間の部 18:30～20:30

日程・内容等をご相談させていただきます。

TEL0748-88-5887

～いろいろ選べてたのしく運動してみませんか？～

|   |                              |  |  |
|---|------------------------------|--|--|
| <b>B</b> 水中ウォーキング 9:45～<br>30円 ストレッチ1 10:15 | 火 1/12・19・26<br>木 1/14・21・28 | <b>G</b> 水中ウォーキング 19:00～<br>30円 ストレッチ2 19:30 | 火 1/12・19・26<br>木 1/14・21・28<br>土 1/16・23・30 |
| <b>S</b> かんたんスイム 10:30～11:15<br>45円         | 火 1/12・19・26                 | 13:30～14:15<br>45円                           | 水 1/13・20・27                                 |
| <b>W</b> 水中運動・スイム 19:30～20:30<br>60円        | 火 1/12・19・26                 | 教室受講料  |  |
| <b>i</b> レディース<br>フィットネス 10:30～11:30<br>60円 | 水 1/13・20・27                 | 30円  | 3回 2,000円                                    |
| <b>m</b> 成人スイム 19:30～20:30<br>60円           | 水 1/13・20・27                 | 45円  | 3回コース 3,000円<br>1回 1,100円                    |
| <b>I</b> シニア 13:30～14:30<br>60円             | 木 1/14・21・28                 | 60円  | 3回コース 3,900円<br>1回 1,400円                    |
| <b>n</b> アクアビクス 19:30～20:30<br>60円          | 金 1/15・22・29                 | 60円  |  |
| <b>g</b> レディーススイム 19:30～<br>60円 20:30       | 木 1/14・21・28                 | 13:30～<br>60円 14:30                          | 16:00～<br>60円 17:00                          |
|   | 金 1/15・22・29                 |  | 土 1/16・23・30                                 |

## 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"/> Bコース <input type="checkbox"/> Gコース <input type="checkbox"/> Sコース <input type="checkbox"/> Wコース<br><input type="checkbox"/> iコース <input type="checkbox"/> mコース <input type="checkbox"/> Iコース <input type="checkbox"/> nコース<br><input type="checkbox"/> gコース 希望日( ) |  |  |
| ふりがな  |  |  |  |
| 氏名    | 生年月日<br>年 月 日 歳  |  |  |
| 住所    | 〒□□□-□□□□  |  |  |
| 連絡先   | 携帯・自宅 - -  |  |  |

※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。

これが  
はじめる

～プールが初めての方は～

水中ウォーキングストレッチ(火・木・土)

かんたんスイム(火・水)

初めての方におすすめ！プールで歩いたり、泳いだり。  
あなたの第一歩を応援します！！

～目指せ4泳法コース～

レディーススイム(木・金・土)

成人スイム(水)

初めての方から上級の方まで丁寧に指導させていただきます。

たのしみ  
ながら  
上達!!

シェイプ  
アップ!

～女性におすすめコース～

レディースフィットネス(水)

アクアビクス(金)

水中で全身をつかって運動したり音楽にあわせて  
たのしくシェイプアップ 日頃の疲れもスッキリ軽やか