

無料体験 から始めてみよう!
☎0748-88-5887



2020年度 第1期 **甲賀B&G** プール&スタジオ 受講生募集 教室期間/2020年4月7日(火)~6月28日(日)
募集期間/2020年2月29日(土)~3月29日(日)

ピックアップ教室

木 **ダンス教室**
ヒップホップ
入門教室

●時間/16:50~17:35(45分)
●対象/年中~小学生
●受講料/週1回 9,900円 (3ヶ月11回)

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基礎教室、応用教室とステップアップしていただけます。



金 **ダンス教室**
ヒップホップ
入門教室

●時間/16:15~16:55(40分)
●対象/年中~小学生
●受講料/週1回 9,350円 (3ヶ月11回)



土 **ダンス教室**
はじめて
ダンス教室

●時間/17:30~18:30(60分)
●対象/年中~小学生
●受講料/週1回 11,000円 (3ヶ月11回)

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ススメです。



スタジオ教室受講料・スケジュール

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					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	ちびっこプール・フロア教室 10:00~10:45	バレトン 10:50~11:40
11時		代謝UP エクササイズ 11:00~12:00	スタイルアップエアロ 11:00~11:45	楽・ヨガ&エアロ よくばり 11:10~12:00	
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(入門) 16:50~17:35	ヒップホップ(基礎) 17:00~18:00
18時				ヒップホップ(基礎) 17:40~18:40	はじめてダンス(土) 17:30~18:30
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	ヒップホップ(応用) 18:05~19:05	HOUSE基礎 18:45~19:45
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(A) 19:20~20:20	
21時				アロマヨガ(B) 20:30~21:30	

※各教室、定員がございます。定員になり次第募集を締め切らせていただきます。
☑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

かんたんエアロ
教室

●開催日/火曜日
●時間/20:00~21:00 (60分)
●受講料/13,750円(3ヶ月11回)

ダンスとエクササイズを合わせたエアロビクス!簡単な動きの中に、ストレッチや筋力トレの要素も含んでおり、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たものです!



ゆったりヨガ教室

●開催日/木曜日
●時間/13:00~13:50 (50分)
●受講料/11,550円(3ヶ月11回)

ヨガはポーズをとるだけではなく、呼吸法や瞑想なども行い心のバランスを整え自分自身を知ることも行います。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?



楽ヨガ・楽エアロ教室

●開催日/金曜日
●時間/11:10~12:00(50分)
●受講料/楽ヨガコース、楽エアロコース 7,150円 (隔週+11週目)計6回
よくばりコース 11,550円(毎週)計11回

ヨガもエアロも気になる...そんなあなたに毎週開催のよくばりコース!ゆったり隔週でヨガのみ、エアロのみの受講も可能です。また、11週目はヨガ、フィットネス、バレエを合わせたバレエを行います。



教室セット割 教室を2教室以上お申込時に **割引!!!**
※継続されている間は毎期プレゼント!

特典 5回分の一般利用回数券をプレゼント

大人 (16歳以上の教室) 1教室追加につき **3,000円引**
子ども (対象外教室) 1教室追加につき **2,000円引**
対象外教室: 水中ウォーキングストレッチ教室、楽ヨガコース、楽エアロコース / 対象外教室: 子ども水なれ教室、ちびっこプールコース、ちびっこフロアコース

文化教室 シフォンケーキもデコりませんか?
本格的なケーキ・デコをならってかわいいケーキに仕上げよう!!
2020年3月22日(日)9:30~11:30
■甲賀農村環境改善センター
詳しくは下記までお問合せください。
(公財)甲賀創健文化振興事業団
TEL:0748-88-2190
URL:http://www.koka-soken.or.jp

スクールの嬉しい特典/①入会金・年会費無料 ②日曜日は施設利用料無料 ※トレーニングルー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。

2020年度 第1期 **甲賀B&G** プール・スタジオ教室開催要項

- 実施期間 2020年4月7日(火)~6月28日(日) ※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締め切らせていただきます。
- 募集期間 2020年2月29日(土)~3月29日(日) 9:30~21:30 ※月曜日休館
※申込者が少ない場合は、教室を取りやめることがあります。※受付期間終了後、定員に満たない教室につきましては5/17(日)まで募集お申し込みを受け付けます。
- 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り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。

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 短期 教室 曜日 日間	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(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。