

甲賀 B&G で、元気な身体を開花！やる気満開



どなたでも気軽に受講できます！！ Let's Try



リフレッシュ ピラティス 教室



講師
北川 奈央 先生

ストレッチでのばしながら、体の軸を整えていきます。身体と心をほぐしてすっきりした1日を過ごしましょう。

5月 12日(水) ★ 5月 19日(水) ★ 5月 26日(水)

1回 1,300円(税込)
2回 2,600円(税込)
3回 3,900円(税込)
10:00~11:00
16歳以上 10名

ゆっくり運動してリフレッシュ
身体の中心を動かそう

いきいき ストレッチ 教室



講師
西村 薫乃 先生

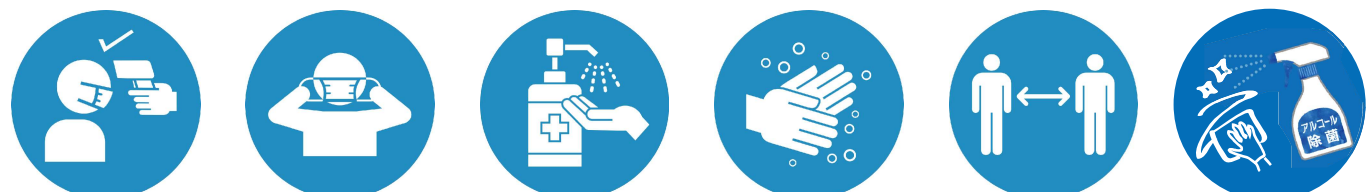
全身をゆっくりストレッチすることで肩こり・腰痛などを予防してバランスのとれたからだづくりを目指しましょう！どんな年齢の方でも気軽に行えます。

5月 14日(金) ★ 5月 21日(金) ★ 5月 28日(金)

1回 1,200円(税込)
2回 2,400円(税込)
3回 3,600円(税込)
10:00~10:50
16歳以上 10名

マイペースで身体をのばしましょう
身体をつかって全身運動

コロナ感染予防対策実施中



安心してご利用いただくため、ご協力をお願いします

甲賀 B&G 海洋センター受講申込書			
受講コース	リフレッシュピラティス □5/12□5/19□5/26	いきいきストレッチ □5/14□5/21□5/28	生年月日 年 月 日 歳
ふりがな氏名	保護者氏名 (未成年の場合)		
住所	〒 □□□ - □□□□		
連絡先	携帯・自宅	—	—

募集期間

2021.4.28 (水) ~ 開催日まで

申込方法

左記受講申込書をご記入の上、受講料を添えて海洋センターまでお申込みください

※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

キャンセルについて

・教室開始後のキャンセルにつきましては一切返金しません

お問合せ

甲賀市甲賀 B&G 海洋センター

甲賀市甲賀町鳥居野1037-1 TEL 0748-88-5887

※個人情報取り扱いについて… 参加申込み頂いた氏名、住所等はご案内以外の目的には使用いたしません。