

甲賀B&Gで #運動はじめます

2021年度 第3期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

コロナ感染予防対策実施中



- 玄関にて体温測定のご協力をお願い致します
 - 館内では常時マスクの着用が必要です
 - アルコール消毒にご協力をお願いします
 - 館内では手指消毒をお願いします
 - 密集を避け、必ず他の方との距離を確保してください
- 安心してご利用
していただくため、
ご協力をお願いします



スタジオ教室期間

2021年10月5日(火)～12月18日(土)

募集期間 / 2021年8月28日(土)～9月26日(日)

9月からお得に!

45分	短期 1回	1,100円(税込)	60分	短期 1回	1,300円(税込)
	通年 (3ヶ月11回)	10,450円(税込)		通年 (3ヶ月11回)	13,750円(税込)

大人スタジオ短期教室

木曜日 パワーヨガ教室

ヨガのポーズにより呼吸と動作を連動させることで心身強化を行います。パワフルなエクササイズと心のリラクセスが同時に味わえるヨガです。

- 開催日程 / 木曜日
- 時間 / 20:00～21:00
- 対象 / 16歳以上

短期
9月16日・23日

通年 (3ヶ月11回)
10月～12月内11回

●受講料 / 1回 1,300円(税込)

●受講料 / 13,750円(税込)



土曜日 朝ヨガ教室

朝にヨガを行うことで1日気分爽快!ヨガで体内にたまった老廃物をデトックスしませんか?

- 開催日程 / 土曜日
- 時間 / 9:40～10:40
- 対象 / 16歳以上

短期
9月11日・18日・25日

通年 (3ヶ月11回)
10月～12月内11回

●受講料 / 1回 1,300円(税込)

●受講料 / 13,750円(税込)



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
年中～小学生	楽ヨガコース、楽エアロコース	7,150円
	楽・ヨガ&エアロよけり教室	11,550円
小学4年生～※下記参照	ヒップホップ(入門)教室(木)	9,900円
	各ダンス教室 ※ヒップホップ(入門)教室以外	11,000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			初級ピラテス 9:45～10:45	いきいきストレッチ 10:00～10:50	朝ヨガ 9:40～10:40
10時	ヨガ整体 10:30～11:30	リフレッシュピラテス 10:00～11:00			バレトン 10:50～11:40
11時			楽・ヨガ&エアロよけり 11:10～12:00		
12時					
13時			ヨガ&ピラテス 13:00～14:00		
14時	アロマヨガ(火) 14:00～15:00				
15時					
16時					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(入門・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(基礎) 17:40～18:40	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

水曜日 脂肪燃焼エアロ教室

音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。週1回のエクササイズで体を内から温めて脂肪燃焼しませんか?

- 開催日程 / 水曜日
- 時間 / 20:00～20:45
- 対象 / 16歳以上

短期
9月15日・22日

通年 (3ヶ月11回)
10月～12月内11回

●受講料 / 1回 1,100円(税込)

●受講料 / 10,450円(税込)



水曜日 リフレッシュピラティス教室

ストレッチでのばしながら体の軸を整えていきます。心身をほぐしてスッキリした1日を!!

- 開催日程 / 水曜日
- 時間 / 10:00～11:00
- 対象 / 16歳以上

短期
9月15日・22日

通年 (3ヶ月11回)
10月～12月内11回

●受講料 / 1回 1,300円(税込)

●受講料 / 13,750円(税込)



その他、各種教室開講中!
募集期間内に**無料体験**からはじめてみませんか?
☎0748-88-5887

子どもダンス教室ピックアップ

金曜日 ヒップホップ入門・基礎教室

9月無料体験開催中!お気軽にお問い合わせください。音楽に合わせて、リズムをとることから始めます。学年や経験に合わせて入門基礎教室・応用教室とステップアップしていただけます。

- 開催日程 / 金曜日
- 時間 / 17:00～18:00(60分)
- 対象 / 年中～小学生
- 受講料 / 11,000円(税込)



ヒップホップ入門基礎
講師名 濱田 博明

経歴
バックダンサー
大塚愛、ORANGE RANGE、
紅白出場、テーマパークダンサー他

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。

2021年度 第3期 甲賀B&G プール・スタジオ教室開催要項

- 教室期間 (プール) 2021年9月28日(日)～11月27日(日) (スタジオ) 2021年10月5日(火)～12月18日(土) ※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 ~9月26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【プール】10月31日(日) 【スタジオ】11月7日(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、短期教室に限りです。

希望クラス名	当海洋センター受講経験 有・無	曜日	申込年月日
フリガナ	教室	日間	年 月 日
氏名	男・女	コース	
住所	(〒)		
受講者生年月日	年 月 日生 (歳 ヶ月)	年少・年中・年長	年生
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には、ご本人の同意無しに開示いたしません。