

～ 甲賀 B&G で “からだを動かすことの楽しさ” をみつけよう ～

大人短期教室  
水中運動&スイム教室  
大人教室  
体験回数水中

# 水中ウォーキング & 水中運動・スイム

まずは、無料体験から。  
自由に泳いだり、水中ウォーキングや水の中を歩くの楽しさを感じよう。

水の中で運動しよう



~~無料体験~~

教室各 10名

短期教室を始める前に1度教室を体験してみませんか??

水中運動 & スイム

9月 ~~10~~ ~~10~~ ~~10~~

~~A 10:30 ~ 11:30~~

水中ウォーキング ストレッチ

~~B 9:45 ~ 10:15~~

~~C 19:00 ~ 19:30~~

水中運動 & スイム

60円

前半30分は(水中運動)!! 後半30分はスイムか  
フィットネス(水中運動)か選べるお得な教室! いろいろな運動で  
たっぷり水中エクササイズを楽しもう

9月 17★24 (金) 日 ~~D~~ 10:30 ~ 11:30 1日 1,350円 (税込)

お申込み

教室の募集開始は、8/3(火)～  
先着順にて定員になり次第締め切ります。

水中ウォーキング ストレッチ

30円

水中を歩きながら全身をストレッチします  
運動習慣のきっかけに是非!

~~E 9:45 ~ 10:15~~

~~F 19:00 ~ 19:30~~



9月 17★24 (金) 日 1回 650円 (税込)

## 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、保護者の管理責任において参加します。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"/> Aコース <input type="checkbox"/> Bコース <input type="checkbox"/> Cコース <input type="checkbox"/> Dコース <input type="checkbox"/> Eコース <input type="checkbox"/> F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	-	-

※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。