

コロナ感染予防対策実施中

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



- 玄関にて体温測定のご協力をお願いします
- 館内では常時マスクの着用が必要です
- アルコール消毒の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

秋を楽しもう! 甲賀B&Gの秋

ヨガの秋

ピラティスの秋

エアロの秋

スタジオ教室期間

2022年10月4日(火)~12月18日(日)

募集期間 / 2022年9月3日(土)~10月2日(日)

2022年度 第3期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

無料体験から始めてみよう!▶▶▶

☎0748-88-5887

短期教室に参加!▶▶▶

3ヶ月の通年教室へ



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 | 7,260円 |
| | 楽・ヨガ&エアロよけり教室 | 11,550円 |
| 小学3年生~※下記参照 | ヒップホップ(入門)教室(火)(木) | 9,900円 |
| 小学4年生~※下記参照 | ヒップホップ(基礎)教室(火) | 11,000円 |
| | その他ダンス教室 | 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(基礎火) / 小学3年生以上及び経験者
- 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年生以上及び経験者



- 開催日程 / 9/6(火)~9/24(土)
- 対象 / 16歳以上

無料体験からはじめる短期教室です。ヨガ・エアロ・ピラティスなど、大人対象の通年クラスからご自身にあった教室へ是非ご参加ください。

各種教室一覧、料金表はこちら



スタジオ短期

秋のピックアップ教室

初級ピラティス教室 朝



体の中心(コア)を鍛えてゆがみの矯正をします。目指せスリムライン。

- 開催日程 / 木曜日
- 時間 / 9:30~10:30

短期
9/8・15・22

- 短期受講料 / 1回につき 1,430円(税込)

通年(3ヶ月11回)
10月~12月内11回

- 受講料 / 13,750円(税込)

バレトン教室 朝



フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズです。姿勢の改善を行い美しいボディラインを目指しませんか?

- 開催日程 / 土曜日
- 時間 / 10:50~11:40

短期
9/10・17・24

- 短期受講料 / 1回につき 1,210円(税込)

通年(3ヶ月11回)
10月~12月内11回

- 受講料 / 11,550円(税込)

アロマヨガ(火)教室 昼



様々な効果をもたらすアロマオイルとヨガの融合。芳香浴と心身のパフォーマンス向上のヨガを皆さんの日常に!

- 開催日程 / 火曜日
- 時間 / 14:00~15:00

短期
9/6・13・20

- 短期受講料 / 1回につき 1,430円(税込)

通年(3ヶ月11回)
10月~12月内11回

- 受講料 / 13,750円(税込)

ヨガ&ピラティス教室 昼



呼吸とストレッチに重点を置き筋力強化するヨガと骨格を意識して体幹を整えるピラティスの両方の要素を合わせた教室です。

- 開催日程 / 金曜日
- 時間 / 13:00~14:00

短期
9/9・16・23

- 短期受講料 / 1回につき 1,430円(税込)

通年(3ヶ月11回)
10月~12月内11回

- 受講料 / 13,750円(税込)

かんたんエアロ教室 夜



エアロビクスはダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。動きの中にストレッチやフィットネス要素もある優れたものです。

- 開催日程 / 火曜日
- 時間 / 20:00~21:00

短期
9/6・13・20

- 短期受講料 / 1回につき 1,430円(税込)

通年(3ヶ月11回)
10月~12月内11回

- 受講料 / 13,750円(税込)

パワーヨガ教室 夜



ヨガのポーズを取り入れ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

短期
9/8・15・22

- 短期受講料 / 1回につき 1,430円(税込)

通年(3ヶ月11回)
10月~12月内11回

- 受講料 / 13,750円(税込)

※各教室先着順にて定員になり次第締め切らせていただきます。

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 9時 | | | 初級ピラティス 9:30~10:30 | 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ィス 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 | | | | ※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 | | | 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 | | | | | アロマヨガ(C) 16:00~17:00 |
| 16時 | ヒップホップ(入門) 16:45~17:30 | | ヒップホップ(入門) 16:50~17:35 | | |
| 17時 | ヒップホップ(基礎) 17:40~18:40 | | ヒップホップ(基礎) 17:40~18:40 | 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(応用) 18:05~19:05 | |
| 19時 | リラクソロジー 19:00~19:50 | ヨガ 19:00~19:45 | ヒップホップ(応用) 18:45~19:45 | | 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。室内シューズが必要

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。

2022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 2022年10月4日(火)~12月18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 2022年9月3日(土)~10月2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、11月6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各期中途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「I」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 | 教室 曜日 日間 コース | 年 月 日 |
| 氏名 | 男・女 | 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 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受渡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。