



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

スタジオ教室期間

2023年1月10日(火)～3月26日(日)

募集期間/2022年11月26日(土)～12月25日(日)

2022年度 第4期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

通年スタジオおすすめ教室 3ヶ月 11回 ※対象16歳以上

ヨガ教室

●開催日程/水曜日
●時 間/19:00～19:45
●受講料/10,450円(税込)

まずは週に1回の教室習慣を! ヨガは呼吸にあわせて体を動かすことで、心と体をコントロールしていきます。

かんたんエアロ教室

●開催日程/火曜日
●時 間/20:00～21:00
●受講料/13,750円(税込)

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ものです。

スタジオ教室受講料・スケジュール

◎回数/11回(3ヶ月) (税込)

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	7,260円
年中～小学生	楽・ヨガ&エアロよくばり教室	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

いきいきストレッチ教室

●開催日程/金曜日
●時 間/10:00～10:50
●受講料/11,550円(税込)

全身をゆっくりストレッチすることで肩こり腰痛など予防してバランスのとれたカラダ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。

House基礎教室

●開催日程/土曜日
●時 間/18:45～19:45
●対 象/小学4年生以上及び経験者
●受講料/11,000円(税込)

まずは無料体験へGO! 素早いステップで多くのジャンルを組み合わせる踊る! 君も挑戦してみよう!

	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			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					アロマヨガ(C) 16:00～17:00
17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	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(基礎) 17:40～18:40	ヒップホップ(応用) 18:05～19:05		
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		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

子どもダンス教室

●開催日程/入門教室 火曜日 16:45～17:30
入門教室 木曜日 16:50～17:35
入門基礎教室 金曜日 17:00～18:00

●対 象/ 年中～小学生

●受講料/ 火曜・木曜 年中～小学生 9,900円(税込)
金曜 年中～ 11,000円(税込)

楽しくゆっくりリフレを覚えてダンス! 音に少しずつあわせて踊っていくよ! まずは無料体験でダンスに挑戦だ!

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4期 甲賀B&G プール・スタジオ教室開催要項

- 教室期間 2023年1月10日(火)～3月26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11月26日(土)～12月25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2月12日(日)まで募集お申し込みを受付けます。
- 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。お問い合わせください。
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、短期教室に限ります。 ※欄には記入しないで下さい。

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	曜日 教室 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領登録及び当センターからのご案内に活用する以外、ご本人の同意無しに開示いたしません。