



体験からだ!
春からだ!
良いカラダ!!!

無料体験

電話予約OK!!
1回無料で体験!

コロナ感染予防対策実施中(2月16日現在)
詳しくはHPをご覧ください。

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



- 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4月4日(火)~6月25日(日)

募集期間/2023年2月25日(土)~3月26日(日)

2023年度 第1期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

大人ピックアップ
(4月~6月内11回)

アロマヨガ(火曜日)教室

- 開催日程/火曜日
- 時間/14:00~15:00
- 対象/16歳以上
- 日程/4月~6月内11回
- 受講料/3ヶ月 14,080円(税込)



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!

ヨガ&ピラティス教室

- 開催日程/金曜日
- 時間/13:00~14:00
- 対象/16歳以上
- 日程/4月~6月内11回
- 受講料/3ヶ月 14,080円(税込)



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。

パワーヨガ教室

- 開催日程/木曜日
- 時間/20:00~21:00
- 対象/16歳以上
- 日程/4月~6月内11回
- 受講料/3ヶ月 14,080円(税込)



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。

楽・ヨガ&エアロよくばり教室

- 開催日程/金曜日
- 時間/11:10~12:00
- 対象/16歳以上
- 日程/4月~6月内11回
- 受講料/3ヶ月 11,880円(税込)
- 楽ヨガコース
- 楽エアロコース
- 6回隔週 7,590円(税込)



ヨガもエアロも気になる...そんなあなたに毎週開催のよくばりコース/ゆったり隔週でヨガコース・エアロコースの受講もOK!11週目はルーシーダットンを行います。ご自身にあったフィットネスライフを!

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	10,780円
	50分教室	11,880円
	60分教室	14,080円
年中~小学生	楽ヨガコース、楽エアロコース	7,590円
	楽・ヨガ&エアロよくばり教室	11,880円
小学3年生~※下記参照	ヒップホップ(入門)教室(火)(木)	10,230円
小学4年生~※下記参照	ヒップホップ(基礎)教室(火)	11,330円
	その他ダンス教室	11,330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

	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	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	アロマヨガ(C) 16:00~17:00
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	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	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		
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 HOUSEダンス教室 土曜日

- 時間/18:45~19:45
- 対象/小学4年生~もしくは経験者

- 短期
- 開催日程/3月11日・18日
 - 受講料/1回 1,430円(税込) 2回 2,420円(税込)
- 通年
- 開催日程/土曜日
 - 日程/4月~6月内11回
 - 受講料/通年 11,330円(税込)



アップテンポな曲に合わせて軽快なステップが特徴!スタイリッシュでオシャレに踊ろう!土曜日開催で平日忙しい方におススメ!

NEW! 大人 おためしエアロ教室

- 開催日程/水曜日 3月1日・8日・15日・22日
- 時間/13:45~14:30
- 対象/16歳以上
- 受講料/1回コース 1,210円(税込) 4回コース 3,960円(税込)



akina先生

楽しく仲間とカラダを動かす事で心も身体も気分爽快!笑顔で楽しい有酸素運動あなたも試してみませんか?

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。

2023年度 第1期 甲賀B&G プール・スタジオ教室開催要項

- 教室期間 2023年4月4日(火)~6月25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 2023年2月25日(土)~3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は5月14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。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「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	<input type="checkbox"/> 通年 <input type="checkbox"/> 短期	教室	曜日 日間 コース	申込年月日 年 月 日
フリガナ				保護者氏名 ※未成年者のみ記入
氏名	男・女			
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は、ご本人の同意無しに開示いたしません。