

ぽかぽかプールで 風邪にも負けず、 寒さもふつとばせ!!



2023年度 第4期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

プール&スタジオ教室期間
2024年1月9日(火)~3月24日(日)
募集期間/2023年11月25日(土)~12月24日(日)

知っていますか?
B&Gの通年教室は
**ゼ〜んぶ1回
無料体験** できるんです!!!
電話予約OK
0748-88-5887
ピックアップ教室

プール教室受講料・スケジュール

◎回数/11回(3ヶ月)、週2回コースは22回(3ヶ月)
※水中ウォーキングストレッチ教室は11回(4ヶ月/回数券) (税込)

| 対象 | 教室 | 受講料 |
|----------------------|----------------------|-------------|
| 16歳以上 (シニアは60歳以上) | 水中ウォーキングストレッチ教室(30分) | 7,480円 |
| | 45分教室 | 11,330円 |
| | 60分教室 | 15,180円 |
| 2歳10ヶ月~ 年長 | キッズプール 教室 | 週1回 9,790円 |
| | | 週2回 12,980円 |
| 満3歳~ 小学2年生 | ジュニア(J1) 教室 | 週1回 12,980円 |
| | | 週2回 16,830円 |
| 小学1年生~ 中学生 | ジュニア(J2) 教室 | 週1回 12,980円 |
| | | 週2回 16,830円 |
| 小学1年生~中学生 (10級以上) | ジュニア(J3) 教室 | 週1回 12,980円 |
| | | 週2回 16,830円 |
| 満1歳~3歳とその家族 | 親子教室 | 16,830円 |
| 年少~小学2年生 | 子ども水なれ教室(6回開催) | 8,250円 |

J1教室

対象 満3歳~小学2年生
日程 火曜日~金曜日
(16:00~17:00)内50分
受講料 通年3ヶ月11回 12,980円

幼児から小学校低学年におススメの教室です。アームヘルパーを着用しながら小さいプールや大きいプールで水遊びから始めて、級別に水泳の基本を学ぶ教室です!子どもたちの自由な発想を生かし「楽しみながら自然に」水泳を習得していきます。

J2教室

対象 小学1年生~中学3年生
日程 火曜日~金曜日
(17:20~18:30)内60分
受講料 通年3ヶ月11回 12,980円

小学生~中学生までにおススメの教室です。各級に判定項目を設けて4泳法の習得を目指します。5週目、10週目には判定テストを行い、合格を目指して練習します。

子ども水なれ教室

対象 年少~小学2年生
日程 土曜日3ヶ月6回開催
1/13・1/27・2/3・2/24・3/9・3/23
(10:00~11:00)60分
受講料 通年3ヶ月6回 8,250円

名前のおり遊びの中から楽しく水なれを行う教室です。土曜日開催ですのでぜひ子どもの成長をご覧ください!
※在籍年数は最長で3年

かんたんスイム教室

日程 火曜日10:30~11:15
水曜日13:30~14:15
受講料 通年3ヶ月11回11,330円

初心者ウェルカム!!全身運動で体の内から免疫力UP!!
週1回の運動習慣にスイミングを始めてみませんか?

成人スイム教室

日程 水曜日19:30~20:30
受講料 通年3ヶ月11回15,180円

クロールを泳げるようになりたい!など初めての方へ初級コース、4泳法をマスターしたい方へ上級コース。お好きなコースをお選びいただけます。まずは1度無料体験してみませんか?

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
| 9時 | 水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15 | | 水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15 | | |
| 10時 | かんたんスイム 10:30~11:15 | レディースフィットネス 10:30~11:30 | 親子 10:30~11:30 | | 子ども水なれ 10:00~11:00 |
| 11時 | | | | | |
| 12時 | | | | | |
| 13時 | かんたんスイム 13:30~14:15 | シニア 13:30~14:30 | レディーススイム 13:30~14:30 | | |
| 14時 | | | | | |
| 15時 | | キッズプール 15:00~15:45 | | キッズプール 15:00~15:45 | |
| 16時 | J1 A 16:00~16:50 J1 B 16:10~17:00 | J1 A 16:00~16:50 J1 B 16:10~17:00 | J1 A 16:00~16:50 J1 B 16:10~17:00 | J1 A 16:00~16:50 J1 B 16:10~17:00 | レディーススイム 16:00~17:00 |
| 17時 | J2 A 17:20~18:20 J2 B 17:30~18:30 | J2 A 17:20~18:20 J2 B 17:30~18:30 | J2 A 17:20~18:20 J2 B 17:30~18:30 | J2 A 17:20~18:20 J2 B 17:30~18:30 | J2 B 17:30~18:30 |
| 18時 | J3 18:20~19:20 水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30 | J3 18:20~19:20 水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30 | J3 18:20~19:20 水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30 | J3 18:20~19:20 水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30 | 水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30 |
| 19時 | 水中運動&スイム 19:30~20:30 | 成人スイム 19:30~20:30 | レディーススイム 19:30~20:30 | アクアピクス 19:30~20:30 | |
| 20時 | | | | | |

※継続されている間は毎期プレゼント!
教室を2教室以上お申込時に割引!! 特典 5回分の一般利用回数券をプレゼント

| | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 大人 (16歳以上の教室) | 1教室追加につき3,000円引 対象外 教室 水中ウォーキングストレッチ教室、楽ヨガコース、楽エアロコース | 子ども 対象外 教室 子ども水なれ教室 |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|

2023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 2024年1月9日(火)~3月24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11月25日(土)~12月24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2024年2月11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になるか、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、短期教室に限りです。

希望クラス名
 通年 教室 曜日
 短期 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には、ご本人の同意無しに開示いたしません。

運動やらないの なあぜ?なあぜ?

B&Gで、ずぼらボディ改善しませんか?

2023年度 第4期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

プール&スタジオ教室期間
2024年1月9日(火)~3月24日(日)
2023年11月25日(土)~12月24日(日)

ピックアップ5教室

ヒップホップ教室(火)

日程 火曜日 入門教室 16:45~17:30
基礎教室 17:40~18:40
受講料 3ヶ月11回 入門教室 10,230円
基礎教室 11,330円

楽しく音楽のリズムに合わせて
ながら振り付けを練習します。
レベルに合わせて入門教室、基
礎教室とステップアップが可能
です。学校で必修化のダンス…
この機会に始めてみませんか?

楽ヨガ&楽エアロ教室

日程 金曜日 11:10~12:00
受講料 楽ヨガコース 3ヶ月隔週 6回 7,590円
楽エアロコース3ヶ月隔週 6回 7,590円
よくばりコース3ヶ月毎週11回 11,880円

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、まったく隔週でヨガの
み、エアロのみの受講も可能です。また、11週目
はタイ式ヨガのルーシーダットンを行います。

スタジオ教室受講料・スケジュール

| 回数/11回(3ヶ月) | 教室 | 受講料(税込) |
|-------------|--------------------|---------|
| 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 | 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 | ヨガ整体 10:30~11:30 | | | 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 | ヒップホップ(応用) 18:05~19:05 | はじめて ダンス(土) 17:30~18:30 |
| 18時 | | | | | 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。☑室内シューズが必要

いきいき ストレッチ教室

日程 金曜日 10:00~10:50
受講料 3ヶ月11回 11,880円

全身をゆっくりストレッチす
ることで肩こり腰痛などを
予防してバランスのとれ
たからだづくりを目指
しましょう!どんな年
齢の方でも気軽に行
えます。

かんたん エアロ教室

日程 火曜日 20:00~21:00
受講料 3ヶ月11回 14,080円

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
やフィットネスの要
素もある優れたものです。

ヨガ& ピラティス教室

日程 金曜日 13:00~14:00
受講料 3ヶ月11回 14,080円

呼吸とストレッチに重
点を置き脂肪強化す
るヨガと骨格を意
識して体幹を整え
るピラティスの
両方を合わせ
た教室です。

短期 教室

1月~3月 3ヶ月隔週開催

ヒップホップ上級教室

対象 4年生以上~大人の方
開催日程 ●/●● ●/●● ●/●
●/● ●/●● ●/●
受講料 1回 1,540円 / 5回 6,050円



HIPHOP をもっと踊りたい!そんなあ
なたにおすすめです。1時間ガチでダ
ンスに向き合うのはいかがでしょう
か?1回申し込みとお得な5回セット
料金があります。
この機会に是非お試しください。



対象教室
WEB予約OK!

一般利用のご案内

※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。

屋内プール

■利用時間(3部制で繰り替わりとなります)

・午前の部 / 9:30~12:30
・午後の部 / 13:30~16:00
・夜間の部 / 18:30~21:30
※退館時間は21:30です。

■利用料金(税込)

| 利用料(1回) | 就学前児 | 小・中学生 | 高校生以上 |
|------------|--------|-------|--------|
| | 100円 | 300円 | 600円 |
| 回数券(11枚綴り) | 中学生以下 | | 高校生以上 |
| | 3,000円 | | 6,000円 |

| フリーパス | 期間 | 中学生以下 | 高校生以上 | プール・ジム セット利用 |
|-------|-----|---------|---------|-----------------|
| | 1ヶ月 | 4,500円 | 9,000円 | 900円 |
| | 3ヶ月 | 12,000円 | 24,000円 | |
| | 6ヶ月 | 22,500円 | 45,000円 | |

●全員スイミングキャップを着用してください。 ●水着は、女性の方はレジャー用のビキニ、Tバックなどの過激な水着、パレオなどの付いている水着はご遠慮ください。また、男性の方でトランクス型水着の場合はアンダーパンツの着用をお願いします。 ●小学1年生~3年生の児童は3名までに1人、小学生未満の乳幼児は2名までに1人、18歳以上の保護者の方が同伴の上、入水してください。 ※一般利用で障害者手帳をお持ちの方は、50%割引対応となりますので受付にてご提示ください。(ご提示いただけない場合は割引対象外となります)

トレーニングジム

■利用資格・高校生以上の方

■利用料金(税込)
●初回登録料 / 1,000円 ※1年間有効
●更新手数料 / 500円 ※1回更新

■利用時間 9:30~21:30

※退館時間は21:30です。

| 利用料(1回) | 500円 |
|------------|---------|
| 回数券(11回綴り) | 5,000円 |
| フリーパス | |
| 1ヶ月 | 4,500円 |
| 3ヶ月 | 9,500円 |
| 6ヶ月 | 16,000円 |

運動できる服装と室内シューズを
ご持参ください。

※室内シューズのない方は利用できません。
※室外シューズでのご利用は固くお断りします。

公益財団法人
甲賀創健文化振興事業団

甲賀市甲賀B&G海洋センター

滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野1037番地1

※掲載の写真、イラストはイメージです。

☎0748-88-5887

休館日:毎週月曜日

FAX.0748-88-5883

甲賀市甲賀B&G海洋センター 検索

