

トレーニングの仕方がわからない方

昔の自分にもどってみたいなあ〜って思っている方

この機会にチャレンジしてみませんか!?

## 個別プログラムを作成!

一人ひとりに合ったB&G用&ご自宅用プログラムを提供いたします。自分のペースで続けられます。  
3ヶ月で更新



☆1人では続けられないかも!?  
☆一緒に頑張る仲間がほしい

### そんなあなたは 教室型

[インストラクターが丁寧に指導します]

教室実施期間: 7/16(火) ~ 12/22(日)  
ジム回数券有効期間: 7/20(土) ~ 2/28(金)の内  
初回ご利用日から6ヶ月間

1番人気

- #GYM トレーニング教室
- #プール 水中ウォーキング教室
- #GYM 利用回数券としても利用可能



(1回500円で教室受講)  
教室20回回数券が

**10,000円 + 1,000円**  
初回登録料(登録者は不要)

### ◎教室スケジュール [7/16 ~ 12/22]

	火	水	木	金	土	日
9時	ウォーキング(水中) 9:45-10:15	トレーニング(ジム) 9:30-10:30	ウォーキング(水中) 9:45-10:15	トレーニング(ジム) 9:30-10:30		
10時						
13時			トレーニング(ジム) 13:30-14:30			
14時				トレーニング(ジム) 14:00-15:00	トレーニング(ジム) 14:00-15:00	
19時	ウォーキング(水中) 19:00-19:30		ウォーキング(水中) 19:00-19:30		ウォーキング(水中) 19:00-19:30	
20時	トレーニング(ジム) 19:30-20:30			トレーニング(ジム) 19:30-20:30		

仕事や家事が忙しくて...  
自分の生活するスタイルにあわせて参加方法が選べます  
教室型? フリースタイル型?

運動は苦手なんだけど...  
1人ひとりにあった個別プログラム(B&G用と自宅用)を作成します

三日坊主にならないかなあ...  
B&Gのインストラクターが優しくサポートします

## オーダーメイド型 運動教室

# B&G

一人ひとりに合わせた運動プログラム  
無理なく・楽しく  
&  
運動習慣が身につけられる  
教室です

教室スケジュール & コツがポイント!

### コツがポイント

**Step1 申込**

WEBまたは受付で教室型もしくはフリースタイル型を申込み

**Step2 プログラム作成**

アンケートからプログラムを作成

**Step3 実践**

プログラムの実施(フリー利用 or 教室受講)

**Step4 チェック!**

月1回体組成計で成果をチェック! プログラムは3ヶ月更新

## 体組成計でカラダの変化が見える! 月1回測定

カラダのチェックをすることで運動効果が見えて長くつづけられます!  
6ヶ月の成果が見られる



☆決まった時間を確保するのが難しい  
☆やるならこまめに自由にしたい!

### そんなあなたは フリースタイル型 [好きな時間に何回も]

ジムフリーパス有効期間: 7/20(土) ~ 2/28(金)の内  
初回ご利用日から6ヶ月間

ジム教室実施期間: 7/16(火) ~ 12/22(日)

- #GYM フリー利用(プールは不可)
- #GYM トレーニング教室も受講可能(プール教室は不可)



6ヶ月間のフリーパス券が

**16,000円 + 1,000円**  
プログラムもついてこの価格!! 月約2,700円  
初回登録料(登録者は不要)

会場 甲賀市甲賀 B&G 海洋センター  
対象 甲賀市内在住・在勤・通学の方(中学生以下は除きます)  
二次募集期間 令和6年7月20日(土) ~ 令和6年8月11日(日)  
9:30 ~ 21:30(月休館)  
申込方法 WEBまたは窓口でお申込みください  
※申込みは先着順となります(電話では予約のみ可)  
その他 一旦納入された受講料は返金いたしません



お気軽にお問い合わせください

[申込先]



[詳しくは]

TEL 0748-88-5887