

プールで気分爽快!

レッツゴー B&G!

2024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
2025年1月7日(火)～3月23日(日)
募集期間 / 2024年11月30日(土)～12月22日(日)

まずは無料体験

教室の雰囲気体験しよう!

電話予約 OK

0748-88-5887

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



キッズプール教室

対象 2歳10か月～年長
日程 水曜日15:00～15:45(45分)
金曜日15:00～15:45(45分)
受講料 週1回 9,790円
週2回12,980円

遊びの中で楽しみながら水なれをしていきます。ぜひ幼少期から水なれを!週1回の水曜日コース金曜日コース、両日(週2回)のコース選択が可能です!

水中ウォーキング ストレッチ教室

日程 火・木曜日9:45～10:15
火・木・土曜日19:00～19:30
受講料 11回(4ヶ月/回数券)7,480円

水の抵抗を利用して筋肉を鍛え、関節の柔軟性を高めることができます。また、水中での運動は体重を軽減し、関節に負担をかけにくいので、特に高齢者やリハビリ中の方にもおすすめです。



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
(1/11・1/25・2/8・2/22・3/1・3/22)
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



アクアビクス教室

日程 金曜日19:30～20:30(60分)
受講料 通年3ヶ月11回 15,180円

その名の通り、水中で行うエアロビクス教室です。陸とは違い水の抵抗が加わり、心肺機能向上や脂肪燃焼!音楽に合わせて水中エクササイズしませんか?



海洋性レクリエーション

親子SUP教室

日程 2024年12月15日(日)
1部 16:15～17:15
2部 17:30～18:30
定員 各10組
対象 全年齢対象
※水に落ちても平気な方
受講料 2,200円(税込)
※3人目から+1,100円(税込)



SUPヨガ教室

日程 2025年1月26日(日)
1部 16:15～17:15
2部 17:30～18:30
定員 各12名
対象 小学4年生以上
受講料 小学4年生～中学3年生 / 2,000円(税込)
高校生以上 / 2,500円(税込)

ボードに乗ることで自然に体幹を鍛えられ、バランス感覚も向上します。心身ともにリフレッシュしてみませんか?



SUPに乗るだけでも体幹やバランス感覚が鍛えられます。親子で一緒に新しいチャレンジしてみませんか?

	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 16:10～17:00	J1 16:10～17:00	J1 16:10～17:00	J1 16:10～17:00	レディーススイム 16:00～17:00
17時	J2 17:15～18:15	J2 17:15～18:15	J2 17:15～18:15	J2 17:15～18:15	
18時	J3 18:20～19:20	J3 18:20～19:20	J3 18:20～19:20	J3 18:20～19:20	
19時	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		水中ウォーキングストレッチ 19:00～19:30
20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	アクアビクス 19:30～20:30	

※各教室、定員がござります。定員になり次第募集を締め切らせていただきます。教室の内容にしましては変更になる場合があります。

☑アームヘルパーが必要 ☑指定水着、指定帽子が必要

スクールの嬉しい特典 / 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。

2024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 2025年1月7日(火)～3月23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 2024年11月30日(土)～12月22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2025年2月9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二次元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	<input type="checkbox"/> 通年 <input type="checkbox"/> 短期	有・無 教室 曜日 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。

冬でもアクティブ!

健康なカラダ作りを
今から始めよう!



プール&スタジオ教室期間
2025年1月7日(火)~3月23日(日)
募集期間 / 2024年11月30日(土)~12月22日(日)

2024年度 第4期 甲賀B&G プール&スタジオ 受講生募集

まずは無料体験

教室の雰囲気体験しよう!

電話予約 OK 0748-88-5887

楽ヨガ&楽エアロ教室 *Pick up*

日程 金曜日 11:10~12:00(50分)
受講料 楽ヨガコース・楽エアロコース 隔週6回 7,590円
よくばりコース 3ヶ月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、ゆったり隔週
でヨガのみ、エアロのみの受
講も可能です。また、11週目は
バレトン教室を行います。



はじめてダンス教室 *Pick up*

日程 土曜日
17:30~18:30(60分)
受講料 3ヶ月11回 11,330円

カッコいい音楽に合
わせて楽しく基本から
学べる教室です。土曜
日開催で平日忙しい方
におすすめです。



ヒップホップ教室 *Pick up*

楽しく音楽のリズムに合わせて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?

日程
火曜日 入門教室 16:45~17:30(45分) 受講料 3ヶ月11回
基礎教室 17:40~18:40(60分) 入門教室 10,230円
木曜日 入門教室 16:50~17:35(45分) 基礎教室 11,330円
基礎教室 17:40~18:40(60分) 入門基礎教室 11,330円
金曜日 入門基礎教室 17:00~18:00(60分) 対象 年中~小学生



親子体操教室

先着
10組

対象 1歳~3歳
日程 2024年
12月18日(水)
11:00~12:00
受講料 1,320円(税込)



親子で一緒に楽しく体
を動かし、親子の絆を深
めるチャンスです!

鉄棒教室

各先着
12名

対象 4歳~6年生
日程 2024年12月22日(日)
①4歳~1年生 10:00~11:00
②2年生~6年生 11:10~12:10
受講料 1,320円(税込)



鉄棒(逆上がり・前回り)が苦手・怖いなどのお悩み、体操経験
のある指導者が解決します!ぜひご参加ください!(保護者の
方に向けても補助の方法お伝えします)

アルバイト募集中!! 未経験でもOK

受付&監視員 時給 1,030円~

水泳指導補助 時給 1,090円~

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					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 18:40~19:40
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	HIPHOP上級 19:50~21:05
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締め切らせていただきます。☑室内シューズが必要

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部制で繰入替となります)

・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
	1ヶ月	4,500円	9,000円
3ヶ月	12,000円	24,000円	
6ヶ月	22,500円	45,000円	

プール・ジム
セット利用
900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 ※年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

