



2025年度 第1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4月8日(火)~6月29日(日)
募集期間/2025年3月1日(土)~3月30日(日)

まずは無料体験

教室の雰囲気を経験しよう!

電話予約 OK **0748-88-5887**

キッズプール教室

対象 2歳10ヶ月~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 10,120円
週2回 13,310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!



J1教室

対象 満3歳~小学2年生
日程 火曜日~金曜日
16:10~17:00(50分)
受講料 通年3ヶ月11回 13,310円

幼児から小学校低学年におすすめの教室です。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。



水中運動&スイム教室

日程 火曜日 19:30~20:30(60分)
受講料 通年3ヶ月11回 15,510円

前半15分は水中運動、後半45分は水泳、水中運動の選択が可能です。水中での運動習慣で心も体もリフレッシュ!



かんたんスイム教室

日程 火曜日 10:30~11:15(45分)
水曜日 13:30~14:15(45分)
受講料 通年3ヶ月11回 11,660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?



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)	7,700円
	45分教室	11,660円
	60分教室	15,510円
2歳10ヶ月~ 年長	キッズプール 教室	週1回 10,120円
		週2回 13,310円
満3歳~ 小学2年生	ジュニア(J1) 教室	週1回 13,310円
		週2回 17,160円
小学1年生~ 中学生	ジュニア(J2) 教室	週1回 13,310円
		週2回 17,160円
小学1年生~中学生 (10級以上)	ジュニア(J3) 教室	週1回 13,310円
		週2回 17,160円
年少~小学2年生	子ども水なれ教室(6回開催)	8,470円
満1歳~3歳とその家族	親子教室(短期)	1回 1,400円

	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(短期) 10:30~11:20		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	アクアピクス 19:30~20:30	

※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。教室の内容に関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

春休み水泳教室

開催日程: 3月25日(火)~3月28日(金)



WEB申込OK!

2次元コードから申し込みフォームを入力

※定員各20名になり次第締め切らせていただきます。

春ジュニア水泳教室

時間 9:30~10:30(60分)
対象 現年長(新小学1年生)~
現小学5年生(新小学6年生)
受講料 4日間コース 5,500円(税込)
1日 1,540円(税込)

4日間コース申込で
通年教室入講の方に

**スイムキャップ
プレゼント!**



春幼児水泳教室

時間 10:45~11:30(45分)
対象 2歳10ヶ月~
現年中(新年長)
受講料 4日間コース 4,400円(税込)
1日 1,200円(税込)



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**~

2025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 2025年4月8日(火)~6月29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 2025年3月1日(土)~3月30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5月18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2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。

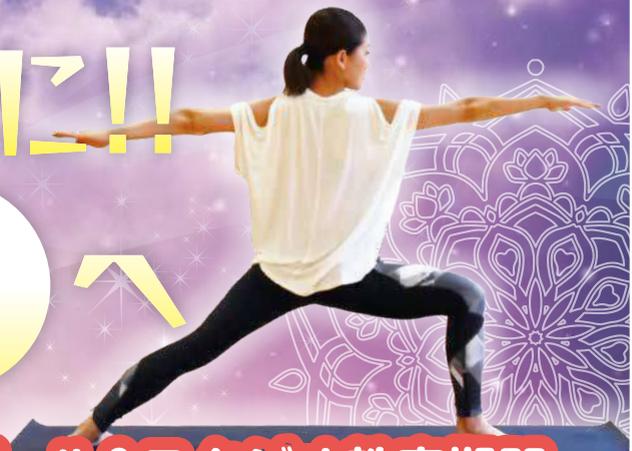
※欄には記入しないで下さい。

希望クラス名	☐ 通年 ☐ 短期	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(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。

運動を楽しく習慣に!!

まずはB&Gへ



2025年度 第1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4月8日(火)~6月29日(日)
募集期間 / 2025年3月1日(土)~3月30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

ピックアップ5教室

定員に満たない教室につきましては
5月18日(日)まで募集



Aerobics
かんたんエアロ教室

日程 火曜日 20:00~21:00(60分)
受講料 通年3ヶ月11回 14,410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。



Power yoga
パワーヨガ教室

日程 木曜日 20:00~21:00(60分)
受講料 通年3ヶ月11回 14,410円

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。

いきいきストレッチ教室

日程 金曜日 10:00~10:50(50分)
受講料 通年3ヶ月11回 12,210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。



リフレッシュピラティス教室

日程 水曜日 10:00~11:00(60分)
受講料 通年3ヶ月11回 14,410円

ストレッチで伸ばしながら体の軸を整えていきます。心と体をほぐしてスッキリとした1日を過ごしてみませんか?



ヒップホップ教室

対象 年中~小学生

日程 火曜日 入門教室 16:45~17:30(45分)
木曜日 入門教室 16:50~17:35(45分)
金曜日 入門基礎教室 17:00~18:00(60分)

受講料 通年3ヶ月11回 入門教室 10,560円
入門基礎教室 11,660円

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→応用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?



短期教室 ※先着15名
ZUMBA GOLD 教室
IWI承認 NO.31227

開催日程 2025年3月5・12・19日(水)
14:00~15:00(60分)

受講料 3回コース 3,960円(税込)
1回コース 1,430円(税込)

運動やダンス初心者、久しぶりに体を動かす方におすすめです。ジャンプなど激しい動きがなく、ゆっくりと楽しめるプログラムです。

WEB申込OK

スタジオ教室受講料・スケジュール

対象	教室	受講料
16歳以上	45分教室	11,110円
	50分教室	12,210円
	60分教室	14,410円
年中~小学生	楽ヨガコース、楽エアロコース	7,810円
	楽・ヨガ&エアロよけばり教室	12,210円
小学3年生~※下記参照	ヒップホップ(入門)教室(火)(木)	10,560円
小学4年生~※下記参照	ヒップホップ(基礎)教室(火)	11,660円
上級者	その他ダンス教室	11,660円
	HIPHOP上級教室(隔週5回)	7,370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&エアロよけばり 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					
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を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 3,000円		高校生以上 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	

●全員スウィ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 検索



教室申込書・その他教室は裏面へGO!