

運動は苦手なんだけど
個別プログラムを作成!
 一人ひとりに合った個別プログラムを
 提供いたします。自分のペースで続け
 られます。
 6か月間で3回

三日坊主にならないかなあ～
教室を開講します!! 全12教室
 トレーニング教室・水中ウォー
 キング教室を受講しよう!
 甲賀 B&G のインストラクター
 が優しくサポートします
 スタッフや仲間と
 トレーニング



☆1人では続けられないかも!?
 ☆一緒に頑張る仲間がほしい

甲賀市 健康づくり事業

オーダーメイド型 運動教室

こうか

B & G

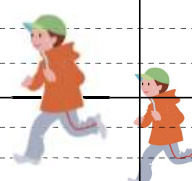
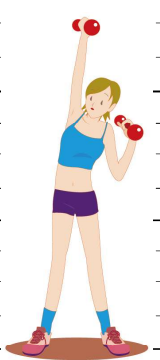
無理なく・楽しく
 一人ひとりに合わせた運動プログラム
 &
 運動習慣が身につけられる
 教室です

効果ってわかるの?...
**体組成計でカラダの
変化が見える!**
 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

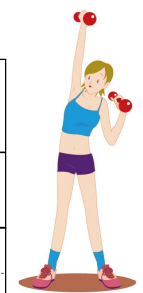
仕事や家事が忙しくて...
あなたはどっち派??
 自分の生活するスタイルに
 あわせて参加方法が選べます
 回数券型?
 フリースタイル型?

☆忙しくて時間が取れるか心配
 ☆急に運動はじめて大丈夫かなあ?? そんなあなたは

教室スケジュール [5/20～11/16]

火	水	木	金	土	日
					
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		
					
		トレーニング (ジム) 13:30-14:30		トレーニング (ジム) 14:00-15:00	トレーニング (ジム) 14:00-15:00
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	
トレーニング (ジム) 19:30-20:30			トレーニング (ジム) 19:30-20:30		

ココがポイント



Step1 申込
 WEBまたは受付で
 回数券型もしくは
 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!
 6ヶ月に3回
 体組成計で成果を
 チェック!
 プログラムは
 2ヶ月更新

場 所 甲賀市甲賀 B&G 海洋センター ジム
 対 象 甲賀市内在住・在勤・通学の方
 (中学生以下は除きます)
 募集期間 令和7年5月8日(木)～6月3日(火)
 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

回数券型

[週に1回から、始めよう]

ジム回数券有効期間: 5/8(木)～12/24(水)のうち6か月

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

教室 20回 回数券が **10,000円 + 1,000円**
(1回 500円で教室受講) 初回登録料(登録者は不要)



フリースタイル型

好きな時間に何回も]

☆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!

ジムフリーパス有効期間: 5/8(火)～12/24(水)のうち6か月

- # 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2700円 初回登録料(登録者は不要)

