

# 甲賀市甲賀 B&G 海洋センター トレーニング教室 受講生募集

運動を始めるなら今がチャンス!  
コーチがわかりやすく指導します!!

こんな方に  
おススメ!!

今から運動をはじめたい方  
ひとりで運動するのが苦手な方  
正しく運動したい方

## お得なコース

1ヶ月フリーパス：4,200円  
(ジム利用+  
トレーニング教室受け放題)

## その他

1回 … 800円  
(予約不要・当日申込OK)

回数券…4回 2,800円  
(有効期限 6週間)

※トレーニングジムに未登録の方は登録料1,000円が必要

## 特典

体組成測定1回進呈  
(回数券とフリーパスをご購入された方)

はじめての方も大歓迎♪

## 教室内容

- I ゆったりとしたストレッチからスタート
- II ジムマシンを正しい使い方をわかりやすくお伝えします。
- III 運動中はフォームを確認しながら、個人に合った運動のアドバイスを行います。
- IV 無理をせず、自分のペースで進められるので、安心して、楽しく運動を続けられます

## トレーニング教室 スケジュール

令和8年1月6日(火)～3月22日(日)

火	水	木	金	土	日
	9:30~ 10:30  <b>B</b>		9:30~ 10:30  <b>D</b>		
		13:30~ 14:30  <b>C</b>		14:00~ 15:00  <b>F</b>	14:00~ 15:00  <b>G</b>
19:30~ 20:30  <b>A</b>			19:30~ 20:30  <b>E</b>		

### 〈申込方法〉

フロントに備え付けの用紙にご記入の上、受講料を添えて当海洋センターへお申ください。

※電話・FAXでの申込み不可

### 〈キャンセルについて〉

教室開始直前まで受講料を返金します（各コース開始前まで）それ以後のキャンセルは返金しません。

甲賀市甲賀 B&G 海洋センター（月曜休館）

甲賀市甲賀町鳥居野 1037-1 TEL:0748-88-5887