

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

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)

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)

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

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

〈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込ください。

※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