

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ヶ月で3回



甲賀市 健康づくり事業
**オーダーメイド型
運動教室**

こうが
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
回数券型

[週に1回から始めよう]

ジム回数券有効期間: 申込日~6ヶ月間 (5月1日(金)~受付開始)

- # 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)



そんなあなたは ☆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!

フリースタイル型 [好きな時間に何回も]

ジムフリーパス有効期間: 申込日~6ヶ月間 (5月1日(金)~受付開始)

- # GYM フリー利用(プールのご利用は不可)
- # 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

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2,700円 初回登録料(登録者は不要)



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

教室スケジュール

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
チェックして
プログラムを
更新

場 所 甲賀市甲賀B&G海洋センター
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8年5月1日(金)~6月21日(日)
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

そ の 他 一旦納入された受講料は
返金いたしません

[申込先]

