






2019年度

# SSGスポーツクラブ タイムスケジュール

2019年10月改正

	月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		土曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	その他	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00															
10:00	ステップアップ水泳 10:00~11:00 ★★	はじめてみようヨガ 9:45~10:45 ★ <b>短期</b>	マスターズスイミング 10:00~11:00 ★★~★★★	姿勢改善ピラティス 9:30~10:30 ★~★★★ <b>短期</b>	はじめてのジョギングレッスン 10:30~11:30 ★ <b>短期</b>	ステップアップ水泳 10:00~11:00 ★★	ゆったり太極拳 10:00~11:00 ★	バレーボール 10:00~12:00	マスターズスイミング 10:00~11:00 ★★~★★★	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45 ★		アクアピクス 10:00~11:00 ★~★★★	バレトン教室(一般) 9:45~11:00 (ママ) ★ <b>短期</b>	マスターズスイミング(上級) 10:00~12:00 ★★	
11:00	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★~★★★	大人バレー教室 11:00~12:00 ★~★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★~★★★	スタイリッシュエアロ 10:45~11:45 ★★ <b>短期</b>	親子ジューワイ教室(未就園児) 11:00~12:00 ★ <b>短期</b>	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★~★★★	フラダンス 11:15~12:15 ★	バドミントン 10:00~12:00 ★~★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★~★★★	フィットネスヨガ 11:00~12:00 ★			やさしいハタヨガ 11:15~12:15 ★		
12:00		大人バレー教室 12:15~13:15 ★~★★★													
13:00		<b>短期</b>	水中ウォーキング 13:00~14:00 ★	ベリーエクササイズ 13:00~14:00 ★						骨盤ヨガ 13:00~14:00 ★					
14:00			アクアリフレッシュ 14:00~15:00 ★~★★★	ママのためのベリーエクササイズ 14:10~15:00 ★ <b>短期</b>		ステップアップ水泳 14:00~15:00 ★★			アクアリフレッシュ 14:00~15:00 ★~★★★				ゆったり太極拳 13:30~14:30 ★		スポーツウェルネス吹矢 13:30~15:30 ★~★★★
15:00				こどもバレー(幼児科1) 15:15~16:00 ★											
16:00	キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00 ★					こども水泳教室 16:00~17:00 ★~	こどもバレー(幼児科2) 15:10~16:00 ★			新体操(中級) 16:00~16:45 ★~★★★		こども水泳教室 16:00~17:00 ★~	はじめての新体操 15:30~16:15 ★		
17:00	ステップアップアスレ 17:00~18:00 ★★		<b>NEW!</b> こども水泳教室 17:00~18:00 ★~	キッズアスレチック(初級) 16:15~17:15 ★		こども水泳教室 17:00~18:00 ★~	こどもバレー(ジュニアA) 16:10~17:20 ★★					こども水泳教室 17:00~18:00 ★~	新体操(初級) 16:15~17:00 ★~★★★		
18:00							こどもバレー(ジュニアB) 17:30~18:45 ★★ ※月会費が異なります。			ヒップホップ 17:30~18:30 ★		<b>NEW!</b> ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ★	新体操(上級) 17:00~18:00 ★~★★★		
19:00		リフレッシュエアロ 18:15~19:15 ★							ハンディキャップスイミング 18:00~19:00 ★						
20:00	はじめてみよう水泳 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★	やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★ <b>短期</b>		カラダ改善ヨガ 19:30~20:30 ★	夜の太極拳 19:00~20:00 ★ <b>短期</b>	アクアピクス 19:00~20:00 ★~★★★	姿勢改善ピラティス 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★~★★★		ハンディキャップスイミング 19:00~20:00 ★	シェイプアップエアロ 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★~★★★			ベーシックヨガ 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★		
21:00			はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★~★★★		会議室	マスターズスイミング 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★~★★★	バレトン教室 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★			ストレッチヨガ 20:05~21:05 ※(20:00~21:00) ★	バレーボール 20:00~22:00 ※(19:00~21:00) ★~★★★	マスターズスイミング 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★~★★★	楽しいフラメンコ教室 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★		

● **短期教室** のお申込みは、ホームページまたは水泳場窓口まで。(会費等は、教室により異なります)

● 上記以外にも、イベント、短期教室実施中！詳しくは、館内チラシまたはホームページをご覧ください。

★の数で難易度を表します

※印の教室は、冬季(12月~3月)は時間変更となります

# SSGスポーツクラブ教室 一覧表

2019年10月改正

	教室名	強度	内容
プール	はじめてみよう水泳	★～★★	水慣れからクロールと背泳ぎの習得
	はじめてのマスターズスイム	★～★★★★	基礎から各レベルに応じた水泳技術の習得
	ステップアップ水泳	★★	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得
	マスターズスイミング	★★～★★★★	水泳経験者から大会出場を目指す方まで各レベルに応じた水泳技術の習得
	マスターズ(上級)	★★★★	泳力向上と、ダッシュ、飛込み、ターンなどのテクニック向上を図ります。
	アクアビクス	★～★★	水の特性を活かし音楽に合わせた有酸素運動で代謝アップ
	アクアリフレッシュ	★～★★	音楽に合わせて深い呼吸・浅い呼吸を組み合わせ、バランス感覚・体幹を鍛え基礎体力の向上を図ります。
スタジオ	はじめてみようヨガ	★	初心者の方から慣れた方まで様々なポーズを詳しく説明しながら行います。
	リフレッシュエアロ	★	エアロビクスを中心に行いながら、美しい姿勢になるための動きやしなやかな動きを取り入れたエクササイズです。
	姿勢改善ピラティス	★～★★	呼吸と共に深層筋を意識し、姿勢の改善、心と身体のバランスを整えます。健康で若々しい身体へ
	スタイリッシュエアロ	★★	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。スタイリッシュな振り付けを加えたエアロで楽しく汗をかきましょう。
	ベリーエクササイズ	★	ベリーダンス特有の動きを用いた、女性らしいしなやかな体を作るためのエクササイズ。
	カラダ改善ヨガ	★	身体の機能を最大限に引き出し、健康なカラダで1日を過ごして頂くサポートをします。
	ゆったり太極拳	★	心と体を養う、太極養生五防功・24式太極拳を行います。(水)は伝統太極拳、(金)は剣を併用します。
	フラダンス	★	癒しのハワイアン音楽にあわせてフラダンスの基本的な動作を習得します。
	バレトン教室	★	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動で痩せやすいカラダに。
	ひきしめエクササイズ	★	ゆっくりとしたテンポに合わせて、しっかりと体を動かすエクササイズです。健康的にひきしめましょう。
	フィットネスヨガ	★	ヨガの要素を取り入れた呼吸を意識しながら行うエクササイズです。
	骨盤ヨガ	★	骨盤を矯正するためのポーズを中心に行うヨガ。肩こり解消ヨガも合わせて行います。
	シェイプアップエアロ	★～★★	歩く動作から始まり、動きを増やしていきます。足腰に負担の少ないクラスです。
	ストレッチヨガ	★	柔軟性を高め、体幹を鍛えます。運動が苦手な方も安心して始められます。
	やさしいハタヨガ	★	呼吸を意識してポーズをキープすることで身体を整え心をリラックスさせる効果があります。
	ベーシックヨガ	★	呼吸を意識した動きで身体を整え、柔軟性の向上やストレスを軽減させる効果があります。
キッズ	楽しいフラメンコ教室	★	ステップや優雅な手の動きなどを基本から学んで、簡単な振り付けを楽しく習得しましょう。
	キッズアスレチック	★	鉄棒・跳び箱、マット運動や縄とび、ボール、リング遊びを楽しく行いましょう。
	ステップアップアスレ	★★	鉄棒、跳び箱を中心とした小学生向けの体操教室です。
	こどもバレエ教室	★～★★★★	バレエ特有のしなやかで美しい動きを習得します。 ※こどもバレエ教室は月会費が異なります。
	ヒップホップ	★	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。基礎体力の向上はもちろん自己表現力を養えます。
体育館	新体操(女子のみ)	★～★★	新体操を通して柔軟性やリズム感を養います。
	バドミントン	★～★★	バドミントンの基礎技術習得から実戦的技術の習得まで
	バレーボール	★～★★	バレーボールの基礎技術習得から実戦的技術の習得まで
テニス	ジュニアバレーボール	★	楽しくバレーボールの基礎を学ぶ、小学生向けの教室です。 ※ジュニアバレーボールはキッズ会費となります。
テニスアカデミー	★～★★★★	満4歳～小中高生向けの教室。 <問い合わせ>080-9733-6629(代表・三村まで) ※月会費が異なります。	

SSGスポーツクラブ入会のご案内

教室専用  
ダイヤル

059-392-7071

プール・スタジオ

月会費 3,740円

特典

当日受講終了後プール・トレーニング室が利用できます

プール・スタジオ・体育館は  
さらにお得!

2講座めからは

+ 1,760円

特典

で受講できます。

キッズ

月会費 3,400円

特典

当日受講終了後、プールが利用できます  
(小学2年生未満の方は保護者の付添いが必要です)

体育館

月会費 3,150円

特典

当日受講終了後、体育館トレーニング室・シャワーが利用できます

※表示価格は全て税込みです。 ※18時以降の教室は講座開始2時間前より特典を受けることができます。

申し込み方法

水泳場事務所窓口にて直接お申込みください。  
(大会開催日、休館日の窓口受付はありませんのでご注意ください。)

【受付時間】 9:00～20:00

お申込みに  
必要なもの

申込用紙

+ 月会費

+ 通帳

+ 印鑑

+ 身分証明書

会員証(無料)  
が交付されます

お申込み  
随時受付中!

窓口にあります

(1ヵ月分)

百五銀行・三重銀行  
第三銀行・JA鈴鹿

銀行の届出印

運転免許証  
保険証 等