



ワンポイントレッスン

- 【50mプール】 5日・26日(各火曜)
15日・22日(各金曜)
13:00~13:30
- 【25mプール】 8日(金)・19日(火)
13:00~13:30
- 【水中運動】 25日(月) 13:00~13:45

※予定は急遽変更になることがあります。

<無料シャトルバス運行案内>

鈴鹿 C-BUS「三重交通 G スポーツの杜 鈴鹿ぐち」と「体育館南バス停」をつなぐ、無料シャトル便(マイクロバス・ワゴン車)が運行しています。

鈴鹿 C-BUS でご来場のお客様は是非ご利用下さい。

★10月運行予定日★

2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・16日(土)

17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)



SSG スポーツクラブ

~11月短期教室のお知らせ~

★バランスボールエクササイズ

【日時】11月8日(月) 11:15~12:15

【場所】水泳場 スタジオ

【講師】RIVER 河北悠加

【内容】座って弾みながら楽しく体力アップできる有酸素運動です。関節への負担も少ないので世代の方にもオススメです。

【対象】18歳以上の女性(お子様連れ可)

【定員】15名

【受講料】1,500円 ※ボール貸出料含む

【申込】9月27日(月)より先着順受付

水泳場窓口またはホームページよりお申込みください。

★背骨ととのえヨガ

【日時】11月10日・17日・24日(各水曜日)

11:15~12:15 ※それぞれの日でお申込下さい

【場所】水泳場 会議室

【講師】Rico

【内容】背骨を整えるやさしいヨガ。バランス感覚・体幹を養いましょう。

【対象】18歳以上の女性

【定員】15名

【受講料】各1,100円

【申込】9月27日(月)より先着順受付

水泳場窓口またはホームページよりお申込みください。