



ワンポイントレッスン

【25mプール】 17日(各金曜) 12:00~12:30

【50mプール】 3日・10日・24日(各金曜) 12:00~12:30

7日・14日(各火曜) 12:00~12:30

【水中運動】 20日(月) 13:00~13:45

※予定は急遽変更になることがあります。

着衣泳体験講座

～浮いて待つ！水難事故から命を守ろう！～

皆さんは服を着て泳いだことはありますか？服を着て泳ぐと想像以上に重たかったり、身動きがとりにくかったりと、やってみて分かることがたくさんあります。いざという時のための対処法と溺れた人を安全に救助する方法なども体験します。お子様はもちろん大人の方も是非ご参加ください。

【日時】6月4日(土) 10:00~12:00

【場所】水泳場25mプール

【講師】日本赤十字社 水上安全法指導員

【対象】小学生以上で健康な方(小学2年生以下は保護者の同伴が必要)

【定員】30名 ※先着順

【受講料】無料

【申込】5月10日(火)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。



SSG 6月短期教室お知らせ

| 教室 | 日時 | 金額(税込) | 定員/対象 | 場所/持ち物 |
|---|--|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| リフレッシュ気功 自分の中に気を取り入れて、免疫力をアップしましょう♪ | 6/20(月) 11:00~12:00 | 1,100円 当日集金 (15分前より受付) | 20名 18歳以上の方 | 水泳場 スタジオ 《持ち物》 シューズ ヨガマット |
| ストレス解消エクササイズ エアロ、キックボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをトータル的に行います！ | ①6/7 ②6/14 ③6/21 ④6/28 各火曜日 11:00~12:00 ★それぞれの日でお申込下さい | 各1,100円 当日集金 (15分前より受付) | 各20名 18歳以上の方 | 水泳場 スタジオ 《持ち物》 シューズ ヨガマット |
| バランスボールエクササイズ 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！ | 6/21(火) 11:00~12:00 | 1,500円 当日集金 (15分前より受付) | 15名 18歳以上の女性(お子様連れ可) | 水泳場 会議室 《持ち物》 ヨガマット |
| きほんのヨガ ～太陽編～ ひと呼吸、ひと動作、呼吸に合わせて動く事で頭も体もスッキリしましょう。太陽礼拝を体験してみませんか？ | 6/15(水) 11:00~12:00 | 1,100円 当日集金 (15分前より受付) | 15名 18歳以上の女性 | 水泳場 会議室 《持ち物》 ヨガマット |
| きほんのヨガ ～月編～ 月の満ち欠けを模したポーズを中心に股関節、リンパの流れを促進していきます | 6/29(水) 11:00~12:00 | 1,100円 当日集金 (15分前より受付) | 15名 18歳以上の女性 | 水泳場 会議室 《持ち物》 ヨガマット |
| ボールピクス教室 小さな柔らかいボールを使って身体を動かして巡りを良くするエアロピクスで運動不足を解消します！肩や首回りをほぐす効果があります★ | 6/30(木) 11:00~12:00 | 1,100円 当日集金 (15分前より受付) | 20名 18歳以上の方 | 水泳場 スタジオ 《持ち物》 シューズ ヨガマット |

<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。

★6月運行予定日★

4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)

18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)