

# 2022年度

# ★SSGスポーツクラブ タイムスケジュール★

	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	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 ★	マスターズ スイミング 10:00~11:00 ★★★	姿勢改善 ピラティス 9:45~10:45 ★~★★	ステップアップ 水泳 10:00~11:00 ★★	ゆったり太極拳 10:00~11:00 ★	パレーボール 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 ★		アクアビクス 10:00~11:00 ★★★	短期 パワーヨガ 10:00~11:00 ★	短期 バレトン 9:45~10:45 ★	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 ★★★	大人バレエ教室 11:00~12:00 ★~★★	マスターズ スイミング 11:00~12:00 ★★★	短期 教室 運動と英語の ヨガ教室 11:00~12:00 ★	はじめてみよう 水泳 11:00~12:00 ★~★★	フラダンス 11:15~12:15 ★	背骨とど のえヨガ 11:00~12:00 ★	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 リズム体操 11:00~12:00 ★	アンチエイ ジングヨガ 11:00~12:00 ★	やさしい ハタヨガ 11:15~12:15 ★	10:00~12:00 ★★★
12:00		短期	短期	短期	短期	短期	短期	短期	短期	短期	短期	短期	短期	
13:00			水中リズムウォーク 13:00~14:00 ★	ベリエクササイズ 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 ★~★★		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														◆月会費が 異なります
16:00		キッズアスレチック (初級) 16:00~17:00 ★		子どもバレエ (幼児科) 15:30~16:20 ★	子ども 水泳教室 16:00~17:00 ★~	子ども 水泳教室 16:00~17:00 ★	子ども 水泳教室 (ジュニアA) 15:30~16:30 ★	子ども 水泳教室 (ジュニアB1) 16:30~17:40 ★★	子ども 水泳教室 (ジュニアB2) 16:30~18:00 ★★		子ども 水泳教室 16:00~17:00 ★~	子ども 水泳教室 16:15~17:15 ★	新体操 (幼児) 15:30~16:15 ★	新体操 (初級) 16:15~17:15 ★
17:00		ステップアップ アスレ 17:00~18:00 ★★	子ども 水泳教室 17:00~18:00 ★~	New! ジュニア パレーボール 17:00~19:00 ★	子ども 水泳教室 17:00~18:00 ★~		子ども 水泳教室 (ジュニアA) 15:30~16:30 ★	子ども 水泳教室 (ジュニアB1) 16:30~17:40 ★★	子ども 水泳教室 (ジュニアB2) 16:30~18:00 ★★		子ども 水泳教室 17:00~18:00 ★~	子ども 水泳教室 17:15~18:15 ★~	新体操 (中級) 17:15~18:15 ★~★★	テニス アカデミー <庭球場> ★~★★★ 毎日
18:00			短期(春・秋)	短期(春・秋)	短期(春・秋)	短期(春・秋)			ジュニアパラ スイミング 18:00~19:00 ★	ヒップホップ 17:30~18:30 ★	ジュニア パレーボール 17:00~19:00 ★~★★	短期(春・秋)		
19:00		短期 やさしい フラダンス 19:30~20:30 ★		New! キックボクササイズ & ボディメンテ 19:30~20:30 ★	アクアビクス 19:00~20:00 ★~★★	姿勢改善 ピラティス 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★~★★			ジュニアパラ 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) ★	
20:00			はじめての マスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★~★★★		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) ★		パレーボール 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) ★	
21:00	※印の教室は冬季(12月~3月)は時間変更となります ★印の数で教室の難度を表します													

◎ **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 (短期教室の回数・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

◎ **プール** **スタジオ** **キッズ** **体育館** **テニス** …通年教室の詳細は裏面参照

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿  
〒510-0261 鈴鹿市御園町1669番地  
**SSGスポーツクラブ**  
☎ 059-392-7071

ホームページ ↓

