



# ワンポイントレッスン

【25mプール】 14 (火) 12:00~12:30  
24 (金) 12:00~12:30

【50mプール】 7・21 (各火曜) 12:00~12:30  
10・17 (各金曜) 12:00~12:30

【水中運動】 20 (月) 13:00~13:45

【ストレッチ】 13 (月) 10:00~10:30  
16 (木) 13:00~13:30

※場所は『予備室2』で行います。

※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。

★11月運行予定日★

3日 (金)・4日 (土)・5日 (日)・11日 (土)・12日 (日)

18日 (土)・19日 (日)・23日 (木)・25日 (土)・26日 (日)



## SSG スポーツクラブ 11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
キッズダンス★フリースタイル ～初級～  いろいろなステップや振りを覚えながら みんなの好きな曲でLet's dance! 保護者の方も一緒に参加可	①11/7 ②11/14 ③11/21 ④11/28  各火曜日 18:00~19:00 ★それぞれの日でお申込下さい	各900円  当日集金 (15分前より 受付)	各10名  小学生	水泳場 スタジオ  《持ち物》 シューズ
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く、 どの世代の方にもオススメ!	11/17(金) 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  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。	①11/8 ②11/22  各水曜日 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)	15名  18歳以上 の女性	水泳場 会議室  《持ち物》 ヨガマット
美ボディトレーニング  女性が憧れる美しい体のラインを自重トレ で手に入れましょう!筋肉がつき姿勢 が良くなることで太りにくくなり若さも 保てます♪	11/21(火) 11:00~12:00	1,100円  当日集金 (15分前より 受付)	10名  18歳以上 の女性	水泳場 会議室  《持ち物》 シューズ ヨガマット
ズンバ～夜レッスン～  音楽に合わせてリズム良く、楽しくカラ ダを動かしましょう。運動不足を改善し たい方にオススメです♪	11/24(金) 19:00~20:00	1,100円  当日集金 (15分前より 受付)	15名  18歳以上 の方	水泳場 会議室  《持ち物》 シューズ
ウォーキングエアロ  歩く動作を軸にして手足をリズムカルに 動かします。胸を張って背筋を伸ばしな がら腕をしっかり振りましょう。	11/20(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