



ワンポイントレッスン

- 【25mプール】 7・21 (各火曜) 12:00~12:30
- 【50mプール】 3・10・24 (各金曜) 12:00~12:30
- 14 (火) 12:00~12:30
- 【水中運動】 20 (月) 13:00~13:45
- 【ストレッチ】 14 (火) 10:00~10:30

※ストレッチ場所は『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。

冬季営業時間のご案内

<令和4年12月1日~令和5年3月31日>

9:00~21:00

 (最終入場 20:30)

冬季期間中は開館後しばらくの間プールの構造上、水温が設定温度(メインプール 27度前後・サブプール 29度前後)まで上がらない事がありますので予めご了承ください。

尚、室温につきましては外気温との関係から、午前中及び閉館前(20時以降)は水温との温度差が生じますのでご理解とご協力をお願いいたします。

また、大会等使用できない時間帯もございますので行事予定をご確認のうえご利用いただきますようお願いいたします。

~3月SSGスポーツ教室のご案内~

教室	日時	金額(税込)	定員/対象	場所/持ち物
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。	①3/1 ②3/15 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)	各15名 18歳以上の女性	水泳場 会議室 《持ち物》 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く、どの世代の方にもオススメ！	3/3(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
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！筋肉が付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♪	3/7(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 シューズ ヨガマット
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♪	3/20(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》 特になし

<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。

★3月運行予定日★

4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)

18日(土)・19日(日)・21日(火)・25日(土)・26日(日)