



ワンポイントレッスン

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

【50mプール】 11・18 (各火曜) 12:00~12:30
7・21 (各金曜) 12:00~12:30

【水中運動】 17 (月) 13:00~13:45

【ストレッチ】 11 (火) 10:00~10:30
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。

営業時間のご案内

<令和5年4月1日~令和6年11月30日>

9:00~22:00 (最終入場 21:30)

【ご利用者様へのお願い】

※水着、スイミングキャップは必ず着用して下さい。

※小学2年生未満は保護者(18歳以上で水着・スイミングキャップ着用)の方が同伴して下さい。

※50mプールは施設の特性上、水深が深いため100m以上の泳力がないとご利用いただけません。

利用する場合は100m以上泳げ、なおかつ保護者の付き添いが必要です。

~ 4月 短期教室のお知らせ ~

| 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。 | 4/19(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 |
| 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です！ | 4/14(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♪ | 4/18(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 |
| 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♪ | 4/14(金) 19:00~20:00 | 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 会議室 《持ち物》 シューズ |

<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。

★4月運行予定日★

1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)
22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)