



ワンポイントレッスン

【25mプール】 5 (火) 12:00~12:30
29 (金) 12:00~12:30

【50mプール】 1・22 (各金曜) 12:00~12:30
12・19 (各火曜) 12:00~12:30

【水中運動】 25 (月) 13:00~13:45

【ストレッチ】 19 (火) 10:00~10:30
21 (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。

10月9日(月・祝)は「スポーツフェスタ 2023」へ
無料開放・イベント実施(10時~15時)

「スポーツフェスタ 2023」では、10月9日(月・祝)のスポーツの日に
様々なスポーツの体験会や発表会にイベント、施設の無料開放をおこなって
おります。他にも青空フリマ、キッチンカーでのFOOD販売もあり、子どもから
大人まで1日楽しんでいただけるイベントとなっております。
ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。



～ 9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
キッズダンス★フリースタイル ～初級～ 音楽に合わせて自由に踊って自己表現力を高めましょう。型にはまらないダンスで個性を育てよう！ダンス初心者の方でも大丈夫です♪	①9/5 ②9/12 ③9/19 ④9/26 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です！	9/8(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。	①9/13 ②9/27 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♪	9/19(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♪	9/22(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

<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。

★9月運行予定日★

2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)
18日(月)・23日(土)・24日(日)・30日(土)