

2019

SSGスポーツクラブ

春の短期教室のお知らせ

申込開始日より、先着順に受付します。直接水泳場窓口または、ホームページでお申込み下さい。

※申込み後開催中止の場合のみメールまたは電話にてご連絡致します。

電話でのお申込みはできません。

～パワーヨガ～

体幹を鍛えて、姿勢改善、しなやかで美しいカラダに！

【日 時】 4/12,26 5/10,31 6/7,21 7/5,19
各金曜日 10:00-11:00
【対 象】 一般女性 【定 員】 20名
【受講料】 6,800円(全8回) 【場 所】 水泳場 スタジオ



3/11(月)～
申込開始

～大人バレエ教室～

しなやかなカラダ、手に入ませんか？

【日 時】 4/15,22 5/20,27 6/10,24 7/1,29
各月曜日 ①11:00-12:00 ②12:15-13:15
【対 象】 一般女性 【定 員】 各10名
【受講料】 8,000円(全8回) 【場 所】 水泳場 スタジオ



3/11(月)～
申込開始

～やさしいフラダンス～

ゆっくりとした動きなので年齢関係なく人気のある教室です。
フラの音楽で癒しの時間をどうぞ

【日 時】 4/15,22 5/20,27 6/10,24
各月曜日 19:30-20:30
【対 象】 一般女性 【定 員】 20名
【受講料】 5,100円(全6回) 【場 所】 水泳場 スタジオ



3/11(月)～
申込開始

～はじめてみよう水泳～

クロール25m目指そう！

【日 時】 4/15,22 5/20,27 6/10,24
各月曜日 20:00-21:00
【対 象】 一般成人 【定 員】 15名
【受講料】 5,700円(全6回) 【場 所】 水泳場 25mプール



3/11(月)～
申込開始

～はじめてのジョギングレッスン～

つらい運動は長続きしない...でも短期教室なら続けられる。
まずは自然の中でジョギングチャレンジ！

【日 時】 4/16,23 5/7,14,21,28
各火曜日 10:30-11:30
【対 象】 一般成人 【定 員】 20名
【受講料】 3,000円(全6回) 【場 所】 スポーツの杜鈴鹿周辺
※水泳場ロビー集合



3/11(月)～
申込開始

～スティラミックス～

効果的なストレッチ法と体幹リズムトレーニングで、
疲れにくい身体をつくりましょう。

【日 時】 4/16 5/7,21 6/4,18 7/2,
各火曜日 11:00-12:00
【対 象】 一般成人 【定 員】 20名
【受講料】 5,100円(全6回) 【場 所】 水泳場 会議室



3/11(月)～
申込開始

～水中ウォーキング～

膝・腰に優しい有酸素運動で、健康なカラダ作りをしよう！

【日 時】 4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18
各火曜日 13:00-14:00
【対 象】 一般成人 【定 員】 30名
【受講料】 6,300円(全9回) 【場 所】 水泳場 25mプール



3/11(月)～
申込開始

～ママのための ベリーエクササイズ～

育児で運動不足になっていませんか？ウエストを意識したダンスで
女性らしいボディーラインに変身させましょう

【日 時】 4/16,23 5/7,21 6/4,18 7/2,16
各火曜日 14:10-15:00
【対 象】 一般女性(お子様連れOK) 【定 員】 20名
【受講料】 6,800円(全8回) 【場 所】 水泳場 スタジオ



3/11(月)～
申込開始

～親子ジーウィ教室～

運動も英語も楽しく学ぼう！運動しながら英語が身につくよ！

【日 時】 4/23 5/14,28 6/11,25
各火曜日 11:00-12:00
【対 象】 未就園児(1～3才) 【定 員】 20名
【受講料】 6,250円(全5回) 【場 所】 水泳場 会議室



3/11(月)～
申込開始

～バレトン教室～

フィットネス、ヨガ、バレエを組み合わせた有酸素運動

【日 時】 4/26 5/17,31 6/14,28 7/12 <各金曜日>
①一般女性クラス 9:45-10:45
②ママクラス(お子様連れOK) 11:00-12:00
【対 象】 一般女性 【定 員】 各20名
【受講料】 5,100円(全6回) 【場 所】 会議室又はスタジオ



3/25(月)～
申込開始

～やさしい夜の太極拳～

体幹を中心に、ゆっくりとした呼吸に合わせて筋肉を動かします！

【日 時】 5/7,21 6/4,18 7/2
各火曜日 19:00-20:00
【対 象】 一般成人 【定 員】 25名
【受講料】 4,250円(全5回) 【場 所】 水泳場 会議室



4/9(火)～
申込開始

～ボディーバランスレッスン～

これから運動を始めたい！
自分で続けられる効果的な運動をしたい！というあなたにオススメ！

【日 時】 5/9,16,23,30
各木曜日 11:00-12:00
【対 象】 一般成人 【定 員】 20名
【受講料】 3,400円(全4回) 【場 所】 水泳場 会議室



4/9(火)～
申込開始

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿
〒510-0261 鈴鹿市御園町 1669 番地

【問い合わせ】 SSGスポーツクラブ
教室専用ダイヤル 059-392-7071
(<http://www.garden.suzuka.mie.jp/>)

