

2018 SSGスポーツクラブ

# SSG☆秋の短期教室①

【申込み方法】ホームページまたは水泳場窓口よりお申込み下さい。

※申込み後、開講中止の場合のみメール又は電話にてご連絡致します。

※キャンセルの場合はご連絡をお願いします。

**8月7日(火)より先着順にて受付♪**

## こども水泳教室(火)

～まだまだ泳ぎ隊～

<b>料金</b>	<b>16,200円</b> (全10回)	<b>定員</b>	<b>30名</b>
<b>日程</b>	9月 4・11・18・25日 10月 2・9・16・23・30日 11月 6日 (各火曜日)	<b>対象</b>	年長～小学生
<b>時間</b>	<b>16:00～17:00</b> (受付は15分前～)	<b>持ち物</b>	水着・キャップ ゴーグル・タオル・飲み物
		<b>場所</b>	水泳場 25mプール

※開始時間までには受付をお願いします

## こども水泳教室(水)

～まだまだ泳ぎ隊～

<b>料金</b>	<b>16,200円</b> (全10回)	<b>定員</b>	<b>各30名</b>
<b>日程</b>	9月 5・12・19・26日 10月 3・10・17・24・31日 11月 7日 (各水曜日)	<b>対象</b>	年長～小学生
<b>時間</b>	①16:00～17:00 ②17:00～18:00 (受付は15分前～)	<b>持ち物</b>	水着・キャップ ゴーグル・タオル・飲み物
		<b>場所</b>	水泳場 25mプール

※開始時間までには受付をお願いします

## こども水泳教室(金)

～まだまだ泳ぎ隊～

<b>料金</b>	<b>16,200円</b> (全10回)	<b>定員</b>	<b>各30名</b>
<b>日程</b>	9月 7・14・21・28日 10月 5・12・19・26日 11月 2・9日 (各金曜日)	<b>対象</b>	年長～小学生
<b>時間</b>	①16:00～17:00 ②17:00～18:00 (受付は15分前～)	<b>持ち物</b>	水着・キャップ ゴーグル・タオル・飲み物
		<b>場所</b>	水泳場 25mプール

※開始時間までには受付をお願いします

## スティラミックス

シンプルなエアロと筋トレ  
体幹ヨガをミックス♪

<b>料金</b>	<b>4,250円</b> (全5回)	<b>定員</b>	<b>20名</b>
<b>日程</b>	9月 4日 10月 2・16日 11月 6・20日 (各火曜日)	<b>対象</b>	一般成人
<b>時間</b>	<b>11:00～12:00</b> (受付は15分前～)	<b>持ち物</b>	室内シューズ 動きやすい服装
		<b>場所</b>	水泳場 会議室

※開始時間までには入室をお願いします

## ベビービクス & ママビクス

ベビーマッサージで赤ちゃんとのコミュニケーション  
ママビクスで産後の身体をシェイプアップ♪

<b>料金</b>	<b>1,200円</b>	<b>定員</b>	<b>各30名</b>
<b>日程</b>	9月 5(水)	<b>対象</b>	2ヵ月～ 歩く前までの親子
<b>時間</b>	午前:11:00～12:30 午後:13:30～15:00 (受付は15分前～)	<b>持ち物</b>	バスタオル、動きやすい服装、 飲み物、シューズ
		<b>場所</b>	水泳場 会議室

※開始時間までには入室をお願いします

## バレトン

フィットネス、ヨガ、バレエを  
組み合わせた、有酸素運動♪

<b>料金</b>	<b>5,950円</b> (全7回)	<b>定員</b>	<b>各20名</b>
<b>日程</b>	9月 7・28日 10月 12・26日 (各金曜日) 11月 9・16日 12月 7日	<b>対象</b>	一般女性
<b>時間</b>	一般クラス: 9:45～10:45 ママクラス: 11:00～12:00 (受付は15分前～)	<b>持ち物</b>	ヨガマット、飲み物、タオル 動きやすい服装
		<b>場所</b>	水泳場 スタジオ又は会議室

※ママクラスはお子様連れOK ※開始時間までには入室をお願いします

【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/>)



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