

SSG☆秋の短期教室②

【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23日(木)より先着順にて受付♪

はじめてみよう水泳(夜)

クロール25mめざそう!

料金	5,700円 (全6回)	定員	15名
日程	9月 10・24日 10月 15・29日 11月 12・26日 (各月曜日)	対象	一般成人
持ち物	水着、キャップ、ゴーグル 飲み物、タオル	場所	水泳場 25mプール
時間	20:00 ~ 21:00 (受付は30分前~)	※開始時間までに受付をお願いします	

水中ウォーキング

有酸素運動で膝・腰に優しく
生活習慣病予防健康なカラダをあなたも!

料金	6,300円 (全9回)	定員	30名
日程	9月 11・18・25日 10月 9・16・23日 11月 6・13・20日 (各火曜日)	対象	一般成人
持ち物	水着、キャップ 飲み物、タオル	場所	水泳場 25mプール
時間	13:00 ~ 14:00 (受付は30分前~)	※開始時間までに受付をお願いします	

9/1(土) 申込み開始

テニス入会募集中♪ SSGスポーツクラブ テニスアカデミー

9・10・11月教室受け放題キャンペーン
 入会した月1ヶ月間受け放題になります

チャレンジクラス【平日】 17:00~18:00
 【土日】 10:00~11:00

※コート状況により時間変更の場合があります

対象:小学生初心者 場所:庭球場 センターコート
 参加費:5,940円 ※貸出シューズ、ラケットあり

※通常レッスン無料体験随時募集中♪

【申込み・お問い合わせ先】080-9733-6629 (三村)



★SSG 教室発表★

(ヒップホップ・フラメンコ
 フラダンス・子どもバレエ
 ベリーダンス・太極拳)

★よさこい(波桜)

無料イベント

- ★WARA マルシェ
- ★サッカーフェスティバル
- ★地震車 防災グッズ
- ★バックヤードツアー
- ★サーブスアタッカー(テニス)
- ★ミニ縁日
- ★体力測定
- ★タイム測定
- ★フォーム撮影
- ★レスキュースイム

詳細は後日チラシにてお知らせ致します♪

※変更になる場合もございますのでご了承ください

無料開放

- ★プール
- ★庭球場
- ★体育館

無料体験

- ★New スポーツ
- ★アーチェリー
- ★クライミング
- ★テニスアカデミー
- ★スポーツ吹矢
- ★タグラグビー

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



2018 SSGスポーツクラブ

SSG☆秋の短期教室②

【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23日(木)より先着順にて受付♪

大人バレエ

しなやかなカラダを
手に入れてみませんか？

料金	8,000円 (全8回)	定員	各10名
日程	9月 10日 10月 15・22・29日 11月 12・26日 12月 10・17日 (各月曜日)	対象	一般女性
時間	①11:00 ~12:00 ②12:00 ~13:00 (受付は15分前~)	持ち物	靴下、動きやすい服装 飲み物、タオル
		場所	水泳場 スタジオ

※開始時間までには入室をお願いします

やさしいフラダンス

フラダンスは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♪

料金	5,100円 (全6回)	定員	20名
日程	9月 10・24日 10月 15・29日 11月 12・26日 (各月曜日)	対象	一般女性
時間	19:30 ~20:30 (受付は15分前~)	持ち物	動きやすい服装 あればパウチスカート
		場所	水泳場 スタジオ

※開始時間までには入室をお願いします

親子ジーワイ教室

運動も英語も楽しく学ぼう！
運動しながら身につくよ♪

料金	7,500円 (全6回)	定員	15名
日程	9月 11・25日 10月 9・23日 11月 13・27日 (各火曜日)	対象	未就園児(1~3才)
時間	11:00 ~12:00 (受付は15分前~)	持ち物	飲み物・タオル
		場所	水泳場 会議室

※開始時間までには入室をお願いします

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
女性らしいボディラインに変身させましょう♪

料金	6,800円 (全8回)	定員	20名
日程	9月 11・25日 10月 16・30日 11月 13・27日 12月 11・18日 (各火曜日)	対象	一般女性 (お子様連れOK)
時間	14:10 ~15:00 (受付は15分前~)	持ち物	室内シューズ、飲み物 動きやすい服装
		場所	水泳場 スタジオ

※開始時間までには入室をお願いします

やさしい夜の太極拳

体幹を中心に筋肉をゆっくり
とした呼吸に合わせて動きます！

料金	5,950円 (全7回)	定員	25名
日程	9月 11・25日 10月 9・23日 11月 13・27日 12月 11日 (各火曜日)	対象	一般成人
時間	19:00~20:00 (受付は15分前~)	持ち物	動きやすい服装、 室内シューズ、飲み物
		場所	水泳場 会議室

※開始時間までには入室をお願いします

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！

料金	6,800円 (全8回)	定員	20名
日程	9月 14・21日 10月 5・19日 11月 2・16日 12月 7・21日 (各金曜日)	対象	一般成人
時間	10:00 ~11:00 (受付は15分前~)	持ち物	ヨガマット、飲み物、タオル 動きやすい服装
		場所	水泳場 スタジオ

※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