



SSGスポーツクラブ



# 8月短期教室のお知らせ

申込み方法：水泳場窓口またはホームページよりお申込みください。

※教室により申込み期間が異なりますのでご注意ください

## 夏バテ解消！選べる 1day 教室

### パワーヨガ教室

7/24(月)～  
申込開始  
(先着)

体幹を鍛えて姿勢改善！しなやかで美しいカラダに

【日時】8/4(金), 18(金)  
10:00～11:00

【対象】一般成人  
【定員】20名  
【受講料】各1回 850円  
【場所】水泳場 スタジオ



### はじめての ～スティラミックス～

7/24(月)～  
申込開始  
(先着)

深い呼吸とともに、頭から指先まで調和させながら  
自分のペースで無理なくできる運動です。

【日時】8/7(月), 9(水)  
13:30～14:30

【対象】一般成人  
【定員】20名  
【受講料】各1回 850円  
【場所】水泳場 スタジオ



※1回850円でお好きな曜日を選んで頂きます。1回のみ参加可能です。



### ロール巻子の 親子で飾り巻き教室

7/24(月)～  
申込開始  
(先着)



今回は《ペンギン》

【日時】8/17(木) 10:30～12:00  
【対象】親子  
【定員】15組  
【受講料】1組2,000円(材料費込)  
【場所】水泳場 会議室

【問い合わせ】 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿  
教室専用ダイヤル 059-392-7071

### ◆テニスアカデミー夏期教室開催！

「できた！！」が自信につながる  
さあ、はじめてみよう！

開催日／ 7月21日(金)～8月31日(木)

対象／ ・キッズクラス 年中～小学2年生  
(定員6名) 16:00～16:50  
・チャレンジクラス小、中学テニス未経験者  
(定員15名) 17:00～18:00

参加費／5,940円から

場所／ 庭球場

申込み／ テニスアカデミー専用ダイヤル

<080-9733-6629>

※開催時間など詳細は各コースによって異なりますので  
お問い合わせ下さい。

※レッスン時間帯は電話にでられない場合がございます。  
こちらから掛け直しますので予めご了承ください。