

2024年度

★SSGスポーツクラブ タイムスケジュール★

2024年3月現在

	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日		土曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00														
10:00	ステップアップ水泳 10:00~11:00 ★★	はじめてみよう ヨガ 9:45~10:45 ★	マスターズスイミング 10:00~11:00 ★★~★★★	姿勢改善ピラティス 9:45~10:45 ★★★	ステップアップ水泳 10:00~11:00 ★★	ゆったり太極拳 10:00~11:00 ★	バレーボール 10:00~12:00 ★★★	バドミントン 10:00~12:00 ★★★	マスターズスイミング 10:00~11:00 ★★~★★★	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45 ★	アクアピクス 10:00~11:00 ★★~★★★	アシュタンガヨガ 10:00~11:00 ★★	バレトン 9:45~10:45 ★	マスターズスイミング(上級) 10:00~12:00 ★★★
11:00	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★★~★★★	大人バレエ 11:00~12:00 ★★~★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★~★★★	ストレッチ解消エクササイズ 11:00~12:00 ★	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★★~★★★	フラダンス 11:15~12:15 ★	背骨とのヨガ 11:00~12:00 ★★	10:00~12:00 ★★~★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★~★★★	ゆったりヨガ 11:00~12:00 ★★~★★★	リズム&ピラティス 11:00~12:00 ★★	NEW 筋膜リリースヨガ 11:15~12:15 ★	アンチエイジングヨガ 11:00~12:00 ★	10:00~12:00 ★★★
12:00		短期		短期	会議室	短期	会議室		NEW	短期	会議室		短期	会議室
13:00			水中リズムウォーク 13:00~14:00 ★	バレーエクササイズ 13:00~14:00 ★						骨盤ヨガ 13:00~14:00 ★			ゆったり太極拳 13:30~14:30 ★	スポーツウェルネス吹矢 13:30~15:30 ★★~★★★ ◆月会費が異なります
14:00			アクアリフレッシュ 14:00~15:00 ★★~★★★		ステップアップ水泳 14:00~15:00 ★★				アクアリフレッシュ 14:00~15:00 ★★~★★★	ズンバ 14:15~15:15 ★				
15:00										短期				
16:00		キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00 ★		子どもバレエ(幼児科) 15:30~16:30 ★ ◆月会費が異なります	子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	子どもバレエ(ジュニアA) 15:30~16:30 ★			NEW	ヒップホップ 16:30~17:30 ★	子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	NEW	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	テニスアカデミー<庭球場>毎日 ★~★★★ ◆月会費が異なります
17:00		ステップアップアスレ 17:00~18:00 ★★	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ★★~★★★	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	子どもバレエ(ジュニアB1) 16:30~17:40 ★	子どもバレエ(ジュニアB2) 16:30~18:30 ★★		ヒップホップ 17:30~18:30 ★	ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ★★~★★★	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	サルセッションキッズ 17:00~18:00 ★(今秋通年開講予定)		
18:00			短期(春・秋)	キッズダンス☆フリースタイル 18:00~19:00 ★	短期(春・秋)	◆月会費が異なります			ジュニアパラスイミング 18:00~19:00 ★		短期(春・秋)			
19:00		短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★		NEW	体育館				ジュニアパラスイミング 19:00~20:00 ★	シェイプアップエアロ 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★★~★★★			ベーシックヨガ 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★	
20:00			はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★~★★★	キックボクササイズ&ボディメンテ 19:30~20:30 ★	はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★~★★★				パレトン 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★	ストレッチヨガ 20:05~21:05 ※(20:00~21:00) ★	バレーボール 20:00~22:00 ※(19:00~21:00) ★★~★★★	マスターズスイミング 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★~★★★	楽しいフラメンコ教室 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★	
21:00	※印の教室は冬季(4月・11月~3月)は時間変更となります ★印の数で教室の難度を表します													

◎ **短期教室** のお申込みは、ホームページまたは水泳場窓口まで（短期教室の回数・会費等は教室により異なります）

◎ 上記以外にも、イベント、短期教室を多数実施中！詳しくは、館内チラシ・ホームページをぜひご覧下さい

◎ **プール** **スタジオ** **キッズ** **体育館** **テニス** …通年教室の詳細は裏面参照

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

ホームページ▼

SSGスポーツクラブ
☎059-392-7071

