

# 2021年

# SSGスポーツクラブ タイムスケジュール

2021年4月

	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 9:30~10:30 ★★★★ 会議室	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 ★★★★★	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 ★		アクアビクス 10:00~11:00 ★★★★★	バレトン(一般) 9:45~11:00 ★ 会議室	パワーヨガ 10:00~11:00 ★	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 ★★★★★	大人バレエ教室 11:00~12:00 ★★★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★★★★	運動と英語のジューク教室 11:00~12:00 ★	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★★★★★	フラダンス教室 11:15~12:15 ★	バドミントン 10:00~12:00 ★★★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★★★★	フィットネスヨガ 11:00~12:00 ★			やさしいハタヨガ 11:15~12:15 ★		
12:00	短期 大人バレエ教室 12:15~13:15 ★★★★★	短期 大人バレエ教室 12:15~13:15 ★★★★★	短期 大人バレエ教室 12:15~13:15 ★★★★★	短期 大人バレエ教室 12:15~13:15 ★★★★★										
13:00	短期 大人バレエ教室 12:15~13:15 ★★★★★	水中リズムウォーク 13:00~14:00 ★	はじめてのベリーエクササイズ 13:00~14:00 ★	はじめてのベリーエクササイズ 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 ★★★★★	やさしい子宮★エクササイズ 14:10~15:00 ★	やさしい子宮★エクササイズ 14:10~15:00 ★	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 ★★★★★						
15:00		短期 子どもバレエ(幼児科) 15:15~16:00 ★	短期 子どもバレエ(幼児科) 15:15~16:00 ★	短期 子どもバレエ(幼児科) 15:15~16:00 ★										
16:00	キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00 ★	子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	子どもバレエ(ジュニアA) 15:20~16:20 ★			新体操(中級) 16:15~17:00 ★★★★			短期(春・秋) 子ども水泳教室 16:00~17:00 ★	はじめての新体操 15:30~16:15 ★	
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 ★	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	子どもバレエ(ジュニアB) 16:20~18:00 ★★ ◆子どもバレエは月会費が異なります						子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	新体操 (初級) 16:15~17:00 (上級) 16:30~17:30 ★★★★	
18:00		短期(春・秋) 子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	短期(春・秋) 子ども水泳教室 17:00~18:00 ★	短期(春・秋) 子ども水泳教室 17:00~18:00 ★				ジュニアパラスイミング 18:00~19:00 ★	ヒップホップ 17:30~18:30 ★		ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ★			
19:00	短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★	短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★	短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★	短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★				姿勢改善ピラティス 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★★★★	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) ★★★★★	はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★★★★	カラダ改善ヨガ 19:30~20:30 ★	マスターズスイミング 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★★★★	パレトン教室 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★		ジュニアパラスイミング 19:00~20:00 ★	ストレッチヨガ 20:05~21:05 ※(20:00~21:00) ★		パレトン教室 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(12月~3月)は時間変更となります。  
★印の教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。(会費等は、教室により異なります)
- 上記以外にも、イベント、短期教室実施中！詳しくは、館内チラシまたはホームページをご覧ください。

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿  
〒510-0261 鈴鹿市御園町1669番地  
SSGスポーツクラブ ☎ 059-392-7071

ホームページ ↓

