

2023年度

★SSGスポーツクラブ タイムスケジュール★

2023年4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 ★★~★★★	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 ★★~★★★	短期 パワーヨガ 10:00~11:00 ★★~★★★	短期 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 ★★~★★★	大人バレエ教室 11:00~12:00 ★★~★★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★★~★★★	ストレス解消エクササイズ 11:00~12:00 ★ New!	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★★~★★★	フラダンス 11:15~12:15 ★	背骨とつよえヨガ 11:00~12:00 ★	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 ★	リズム&ピラティス 11:00~12:00 ★ New!		やさしいハタヨガ 11:15~12:15 ★	アンチエイジングヨガ 11:00~12:00 ★	
12:00		短期		短期	短期	短期	短期		短期	短期		短期	短期	
13:00			水中リズムウォーク 13:00~14:00 ★	ベリエクササイズ 13:00~14:00 ★						骨盤ヨガ 13:00~14:00 ★				
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 ★ New!			ゆったり太極拳 13:30~14:30 ★	スポーツウエルネス吹矢 13:30~15:30 ★★~★★★ ◆月会費が異なります
15:00										短期				
16:00		キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00 ★		こどもバレエ(幼児科) 15:30~16:20 ★ ◆月会費が異なります	こども水泳教室 16:00~17:00 ★	こども水泳教室 16:00~17:00 ★	こども水泳教室 16:00~17:00 ★					こども水泳教室 16:00~17:00 ★	新体操(初級) 16:15~17:15 ★	
17:00		ステップアップアスレ 17:00~18:00 ★★	こども水泳教室 17:00~18:00 ★	New! ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ★ 体育館	こども水泳教室 17:00~18:00 ★	こども水泳教室 17:00~18:00 ★	New! インドアホッケー(小学生) 17:30~19:30 ★					こども水泳教室 17:00~18:00 ★	新体操(中級) 17:15~18:15 ★★~★★★	テニスアカデミー<庭球場> ★~★★★ 毎日 ◆月会費が異なります
18:00			短期(春・秋)		短期(春・秋)			ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ★★~★★★		ヒップホップ 17:30~18:30 ★		短期(春・秋)		
19:00		短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★		New! キックボクササイズ&ボディメンテ 19:30~20:30 ★	アクアピクス 19:00~20:00 ★★~★★★	姿勢改善ピラティス 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★★~★★★	短期	ジュニアバレーボール 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) ★★~★★★		マスターズスイミング 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★★~★★★	バレトン教室 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★				ストレッチヨガ 20:05~21:05 ※(20:00~21:00) ★			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
- ◎ **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  
〒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 ↓