

# SSGスポーツクラブ 通年教室一覧表

2023年4月現在

	教室名	強度	内容
プール	はじめてみよう水泳	★~★★	水慣れからクロールと背泳ぎの習得
	はじめてのマスターズスイム	★~★★★	基礎から各レベルに応じた水泳技術の習得
	ステップアップ水泳	★~★★★	(A) 平泳ぎ、バタフライの習得 (B) マスターズ (4泳法の習得) (C) マイペース…75歳以上で50m以上泳げる方。ゆったり、のんびり泳ぎます。
	マスターズスイミング	★★~★★★	水泳経験者から大会出場を目指す方まで各レベルに応じた水泳技術の習得
	マスターズ (上級)	★★★	泳力向上と、ダッシュ、飛込み、ターンなどのテクニック向上を図ります
	アクアビクス	★~★★	水の特性を活かし音楽に合わせた有酸素運動で代謝アップ
	アクアリフレッシュ	★~★★	音楽に合わせてながら深い呼吸・浅い呼吸を組み合わせバランス感覚・体幹を鍛え基礎体力の向上を図ります
	ジュニアパラスイミング	★	知的障がいをお持ちの小学生。水泳の基礎技術の習得 ※大人会員の会費となります
スタジオ	はじめてみようヨガ	★	初心者の方から慣れた方まで様々なポーズを詳しく説明しながら行います
	姿勢改善ピラティス	★~★★	呼吸と共に深層筋を意識し、姿勢の改善、心と身体のバランスを整えます。健康で若々しい身体へ
	ストレス解消エクササイズ	★	エアロ、キックボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをトータル的に行います!
	ベリーエクササイズ	★	ベリーダンス特有の動きを用いた、女性らしいしなやかな身体を作るためのエクササイズ
	キックボクササイズ&ボディメンテ	★	キックボクササイズスタイルのエアロビクスとやさしいヨガの組み合わせで運動不足を解消しましょう
	ゆったり太極拳	★	心と体を養う、太極養生五防功・24式太極拳を行います(水)は伝統太極拳(金)は剣を併用します
	フラダンス	★	癒しのハワイアン音楽にあわせてフラダンスの基本的な動作を習得します
	バレトン教室	★	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動で痩せやすいカラダに
	ひきしめエクササイズ	★	ゆっくりとしたテンポに合わせて、しっかりと体を動かすエクササイズ。健康的にひきしめましょう
	フィットネスヨガ	★	ヨガの要素を取り入れた呼吸を意識しながら行うエクササイズです
	骨盤ヨガ	★	骨盤を矯正するためのポーズを中心に行うヨガ。肩こり解消ヨガも合わせて行います
	シェイプアップエアロ	★~★★	歩く動作から始まり、動きを増やしていきます。足腰に負担の少ないクラスです
	ストレッチヨガ	★	柔軟性を高め、体幹を鍛えます。運動が苦手な方も安心して始められます
	やさしいハタヨガ	★	呼吸を意識してポーズをキープすることで身体を整え心をリラックスさせる効果があります
	ベーシックヨガ	★	呼吸を意識した動きで身体を整え、柔軟性の向上やストレスを軽減させる効果があります
	楽しいフラメンコ教室	★	ステップや優雅な手の動きなどを基本から学んで、簡単な振り付けを楽しく習得しましょう
キッズ	キッズアスレチック	★	鉄棒・跳び箱、マット運動や縄とび、ボール、リング遊びを楽しく行いましょう
	ステップアップアスレ	★★	鉄棒、跳び箱を中心とした小学生向けの体操教室です
	こどもバレエ教室	★~★★	バレエ特有のしなやかで美しい動きを習得します ※こどもバレエ教室は月会費が異なります
	ヒップホップ	★	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。基礎体力の向上はもちろん自己表現力を養えます
	新体操 (女子のみ)	★~★★	新体操を通して柔軟性やリズム感を養います
体育館	バドミントン	★~★★	バドミントンの基礎技術習得から実戦的技術の習得まで
	バレーボール	★~★★	バレーボールの基礎技術習得から実戦的技術の習得まで
	ジュニアバレーボール	★~★★	楽しくバレーボールの基礎を学ぶ小学生向けの教室です。※キッズ会員の会費となります
テニス	テニスアカデミー 【庭球場】	★~★★★	対象：満4歳~小中高生 初心者からでもトップアスリートが目指せるアカデミーです [問い合わせ] 080-9733-6629(代表・三村まで) ※テニス教室は月会費が異なります

## 通年教室お申込み方法

問い合わせ ☎ 059-392-7071

**プール・スタジオ**

月会費 1講座 **4,070円**

**特典** 当日教室終了後プール・トレーニング室が利用できます。

**プール・スタジオ・体育館会員はさらにお得です!**

2講座目からは **+1,980円**

2講座 →6,050円  
3講座以上 →8,030円

**特典** 当日受講終了後、体育館トレーニング室・シャワーが利用できます。

**体育館**

月会費 1講座 **3,300円**

**特典** 当日受講終了後、プールが利用できます。 ※小学1年生以下は保護者の付添いが必要です

※表示価格は全て税込みです。 ※18時以降の教室は講座開始2時間前より特典を受けることができます。但し、再入場はできません。  
**申し込み方法** 水泳場事務所窓口にて直接お申込みください。【受付時間】 9:00~20:00 (休館日・土日祝日・大会開催日を除く)

お申込みに必要なもの

**申込用紙** + **月会費** + **通帳** + **印鑑** → **会員証(無料)** が交付されます

窓口にあり HPからダウンロードもできます (1ヵ月分) 百五銀行・三十三銀行 JA鈴鹿 銀行の届出印

通年教室へのご入会を検討中の方は体験・見学ができます。【必ず事前にご予約下さい】