

# 12月 ワンポイントレッスン

**【25mプール】** 9(火) 12:00~12:30  
 19(金) 12:00~12:30  
**【50mプール】** 5(金) 12:00~12:30  
 23(火) 12:00~12:30  
**【水中運動】** 8(月) 13:00~13:45  
**【ストレッチ】** 15(月) 13:00~13:30




※予定は急遽変更になることがあります。

## <年末年始・水泳場営業時間のご案内>

下記の通り年末年始の営業をさせていただきますのでよろしくお願いいたします。  
 プール・トレーニング室は1月4日(日)より一般開放となります。

**12月28日(日)** 9:00~21:00 (最終入場 20:30)  
**12月29日(月)**  
**12月30日(火)**  
**12月31日(水)**  
**1月 1日(木)**  
**1月 2日(金)**  
**1月 3日(土)**  
**1月 4日(日)** 9:00~21:00 (最終入場 20:30)


 休業日

## 冬季営業時間のご案内

<令和7年11月1日~令和8年4月30日>

**9:00~21:00** (最終入場 20:30)

冬季期間中は開館後しばらくの間プールの構造上、水温  
 が設定温度(メインプール 27度前後・サブプール 29度前  
 後)まで上がらない事がありますので予めご了承ください。

尚、室温につきましては外気温との関係から、午前中及  
 び閉館前(20時以降)は水温との温度差が生じますのでご  
 理解とご協力をお願いいたします。

また、大会等使用できない時間帯もございますので  
 行事予定をご確認のうえご利用いただきますようお願いい  
 たします。

## SSG スポーツクラブ 12月☆短期教室お知らせ☆

教室	日時	金額(税込)	定員/対象	場所/持ち物
はじめての腸活ヨガ	朝起きたらお腹が軽い! そんな毎日へ	1,100円	15名	水泳場 会議室
ねじる動きで腸に心地よい刺激を与え、め ぐり・排出・内臓機能の活性化をサポー ト!呼吸とともに腸と心を整えましょう♪	12/23(火) 11:00~12:00	当日集金 (15分前より 受付)	18歳以上 の女性	《持ち物》 ヨガマット

## <無料シャトルバス運行案内>

鈴鹿 C-BUS「三重交通 G スポーツの杜 鈴鹿ぐち」と「体育館南バス停」を  
 つなぐ、無料シャトル便(マイクロバス・ワゴン車)が運行しています。

鈴鹿 C-BUS でご来場のお客様は是非ご利用下さい。

★12月運行予定日★

6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)

20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)