

7月ワンポイントレッスン

【25mプール】 8(火) 12:00～12:30
25(金) 12:00～12:30

【50mプール】 4(金) 12:00～12:30
15・22(各火曜) 12:00～12:30

【水中運動】 14(月) 13:00～13:45

【ストレッチ】 28(月) 13:00～13:30
※予定は急遽変更になることがあります。

SSG スポーツクラブ 7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♪	7/15(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

★15分間休憩タイムのお知らせ★

夏季の期間中、25mプールは皆様の安全と水中の安全管理のため、2時間毎に15分間程度の休憩を取らせていただきます。
ご理解とご協力をお願いいたします。
なお、50mプールについては休憩タイムは設定いたしません。

【期間】令和7年7月21日(月)～8月31日(日)
【実施時間】11時～、13時～、15時～、17時～

★今年の夏も浮き輪が使えます★

【期間】令和7年7月21日(月)～8月31日(日)
【場所】25mプール 児童優先レーン
【形状】直径60cm以下に限る

※「足を入れる」、「突起物がある」浮き輪は使用できません。



<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。

★7月運行予定日★

5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
19日(土)・20日(日)・21日(月)・26日(土)・27日(日)