



ワンポイントレッスン

【25mプール】 5 (火) 12:30～13:00
22 (金) 12:00～12:30

【50mプール】 8 (金) 12:00～12:30
26 (火) 12:00～12:30



※8月は水中運動、ストレッチはお休みします。

※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 8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
YUBAメソッド ～ポイント入門～	楽しい曲で 心をリフレッシュ♪ 8/22(金) 11:00～12:00	1,100円	20名	水泳場 会議室
医学的、科学的理論に基づいた YUBA(ゆうば)メソッドを使って、理に かなった発声法を身につけましょう！ アンチエイジングのためのボイスト レーニングを皆さんへお伝えします		当日集金 (15分前よ り受付)	18歳以上 の方	《持ち物》 飲み物

★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 60 cm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。

★8月運行予定日★

2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・11日(月)

16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)