



## ワンポイントレッスン

【25mプール】 13(火) 12:00~12:30

23(金) 12:00~12:30

【50mプール】 9(金) 12:00~12:30

20・27(各火曜) 12:00~12:30

【水中運動】 5(月) 13:00~13:45

【ストレッチ】 26(月) 13:00~13:30

※予定は急遽変更になることがあります。



## 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★1月短期教室★のご案内＞

### はじめてのピラティス

【日 時】 1月26日(月) 11:00～12:00 (15分前より受付)

【場 所】 水泳場・会議室

【講 師】 Sato

【対 象】 18歳以上の方

【定 員】 15名 ※先着順

【持ち物】 ヨガマット

【受講料】 1,100円(税込)

【申 込】 12月22日(月) 9時より先着順受付

水泳場窓口またはホームページよりお申込みください。



◆背骨や関節、骨盤などを正しく動かすことで自然な位置へ戻る効果が期待できるエクササイズです。

胸式呼吸と動きを連動させることで心身のバランスを整えます。

### ＜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。

★1月運行予定日★

10日(土)・11日(日)・12日(月)

17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)・31日(土)