



ワンポイントレッスン

- 【25mプール】 13(金) 12:00~12:30
24(火) 12:00~12:30
- 【50mプール】 10・17(各火曜) 12:00~12:30
27(金) 12:00~12:30
- 【水中運動】 9(月) 13:00~13:45
- 【ストレッチ】 23(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★3月短期教室★のご案内＞

ソクササイズ～足圧体験会～

- 【日時】3月31日(火) 10:30~12:00 (15分前より受付)
- 【場所】水泳場・会議室
- 【講師】足圧ボディケア AQUA 古川剛史
- 【対象】小学生(高学年)～どなたでも
- 【定員】20名(10組) ※先着順
- 【受講料】おひとり参加:800円(税込)、2人1組参加:1,200円(税込)
- 【持ち物】お持ちであれば「5本指ソックス」、タオル、バスタオル
- 【申込】2月23日(月)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。



2人1組でお互いを踏み合う事で美脚美尻になり、楽しく健康になれるコミュニケーションスポーツです。踏む人は片足でバランスをとるので体幹トレーニングにもなり、踏まれる人は血液とリンパ系の流れが良くなり、むくみ軽減になります。

＜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。

★3月運行予定日★

1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)
20日(金)・21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)