

2025年度

★SSGスポーツクラブ タイムスケジュール★

2025年3月現在

時間	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		時間	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
9:00															9:00	
10:00	ステップアップ水泳 10:00~11:00 ★~★★★	はじめてみようヨガ 9:45~10:45 ★	マスターズスイミング 10:00~11:00 ★~★★★	姿勢改善ピラティス 9:45~10:45 ★~★★	ステップアップ水泳 10:00~11:00 ★~★★★	ゆったり太極拳 10:00~11:00 ★	バレーボール 10:00~12:00 ★~★★	バドミントン 10:00~12:00 ★~★★	マスターズスイミング 10:00~11:00 ★~★★★	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45 ★		アクアビクス 10:00~11:00 ★~★★	短期 アシュタンガヨガ 10:00~11:00 ★	短期 バレトン 9:45~10:45 ★	マスターズスイミング(上級) 10:00~12:00 ★~★★★	10:00
11:00	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★~★★	大人バレエ 11:00~12:00 ★~★★	マスターズスイミング 11:00~12:00 ★~★★★	ストレッチ解消エクササイズ 11:00~12:00 ★	はじめてみよう水泳 11:00~12:00 ★~★★	フラダンス 11:15~12:15 ★	背骨ととのえヨガ 11:00~12:00 ★~★★		マスターズスイミング 11:00~12:00 ★~★★★	ゆったりヨガ 11:00~12:00 ★	リズム&ピラティス 11:00~12:00 ★		筋膜リリースヨガ 11:15~12:15 ★	アンチエイジングヨガ 11:00~12:00 ★	10:00~12:00 ★~★★★	11:00
12:00		短期		短期			会議室							短期	会議室	12:00
13:00			水中リズムウォーク 13:00~14:00 ★	ベリーエクササイズ 13:00~14:00 ★						骨盤ヨガ 13:00~14:00 ★				ゆったり太極拳 13:30~14:30 ★	スポーツウエルネス吹矢 13:30~15:30 ★~★★ ◆月会費が異なります	13:00
14:00			アクアリフレッシュ 14:00~15:00 ★~★★		ステップアップ水泳 14:00~15:00 ★~★★★				アクアリフレッシュ 14:00~15:00 ★~★★		ズンバ 14:15~15:15 ★					14:00
15:00																15:00
16:00		キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00 ★		こどもバレエ(幼児科) 15:30~16:30 ★ ◆月会費が異なります	こども水泳教室 16:00~17:00 ★		こどもバレエ(ジュニアA) 15:30~16:30 ★					こども水泳教室 16:00~17:00 ★				16:00
17:00		ステップアップアスレ 17:00~18:00 ★★	こども水泳教室 17:00~18:00 ★		こども水泳教室 17:00~18:00 ★		こどもバレエ(ジュニアB1) 16:30~17:40 ★★	こどもバレエ(ジュニアB2) 16:30~18:30 ★★★		ヒップホップ 16:30~17:30 ★		ジュニア水泳教室 17:00~18:00 ★		サルセッションキッズ 17:00~18:00 ★		17:00
18:00			短期(秋)	キッズダンス&フリースタイル 18:00~19:00 ★	ジュニアバレエボール 17:00~19:00 ★~★★	短期(春・秋)			ジュニアパラスイミング 18:00~19:00 ★	ヒップホップ 17:30~18:30 ★★		短期(春・秋)			◆月会費が異なります	18:00
19:00		短期 やさしいフラダンス 19:30~20:30 ★		体育館	アクアビクス 19:00~20:00 ★~★★		姿勢改善ピラティス 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★~★★		ジュニアパラスイミング 19:00~20:00 ★	シェイプアップエアロ 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★				ベーシックヨガ 19:00~20:00 ※(18:55~19:55) ★		19:00
20:00			はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★~★★★	キックボクササイズ&ボディメンテ 19:30~20:30 ★	はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★~★★★		バレトン 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★			ストレッチヨガ 20:05~21:05 ※(20:00~21:00) ★		マスターズスイミング 20:00~21:00 ※(19:30~20:30) ★~★★★		楽しいフラメンコ教室 20:10~21:10 ※(20:00~21:00) ★		20:00
21:00	※印の教室は冬季(4月・11月~3月)は時間変更となります ★印の数で教室の難度を表します														21:00	

SSGテニスアカデミー<庭球場> 毎日 ★~★★★
◆月会費が異なります



◎ **短期教室** のお申込みは、ホームページまたは水泳場窓口まで (短期教室の回数・受講料等は教室により異なります)
 ◎ 上記以外にも、イベント、短期教室を多数実施中! 詳しくは、館内チラシ・ホームページをご覧ください
 ◎ **プール** **スタジオ** **体育館** **キッズ** **テニス** ...通年教室の詳細は裏面参照

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場
 〒510-0261 鈴鹿市御園町1669番地
SSGスポーツクラブ
教室専用 ☎059-392-7071

ホームページ▼
