

# SSGスポーツクラブ 通年教室一覧表

《教室専用 ☎059-392-7071》

	教室名	強度	内容
プール	はじめてみよう水泳	★~★★	水慣れからクロールと背泳ぎの基本技術の習得
	はじめてのマスターズスイム	★~★★★	基礎から各レベルに応じた水泳技術の習得
	ステップアップ水泳	★~★★★	(A)平泳ぎ、バタフライの習得 (B)マスターズ(4泳法の習得) (C)マイペース…75歳以上で100M以上泳げる方。ゆったり、のんびり泳ぎます
	マスターズスイミング	★★~★★★	水泳経験者から大会出場を目指す方まで 各レベルに応じた水泳技術の習得
	マスターズ(上級)	★★~★★★	泳力向上と、ダッシュ、飛込み、ターンなどのテクニック向上を図ります
	アクアビクス	★~★★	水中歩行や水中でのアクアダンスによる有酸素運動
	アクアリフレッシュ	★~★★	音楽に合わせて深い呼吸・浅い呼吸を組み合わせバランス感覚・体幹を鍛え基礎体力の向上を図ります
	ジュニアパラスイミング	★	知的障がいをお持ちの小学生向けの教室です。水泳の基礎技術の習得 ※大会員の会費となります
スタジオ	はじめてみようヨガ	★	初心者の方から慣れた方まで様々なポーズを詳しく説明しながら行います
	姿勢改善ピラティス	★~★★	呼吸と共に深層筋を意識し、姿勢の改善、心と身体のバランスを整えます。健康で若々しい身体へ
	ストレス解消エクササイズ	★	エアロ、キックボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをトータル的に行います!
	ベリーエクササイズ	★	ベリーダンス特有の動きを用いた、女性らしいしなやかな身体を作るためのエクササイズ
	キックボクササイズ&ボディメンテ	★	キックボクササイズスタイルのエアロビクスとやさしいヨガの組み合わせで運動不足を解消しましょう
	ゆったり太極拳	★	心と体を養う、太極養生五防功・24式太極拳を行います。(水)は伝統太極拳(金)は剣を併用します
	フラダンス	★	癒しのハワイアン音楽にあわせてフラダンスの基本的な動作を習得します
	バレエ教室	★	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動で痩せやすいカラダに
	ひきしめエクササイズ	★	ゆっくりとしたテンポに合わせて、しっかりと体を動かすエクササイズ。健康的にひきしめましょう
	ゆったりヨガ	★★	ゆったり大きく体を伸ばして基礎代謝を上げましょう
	骨盤ヨガ	★	骨盤を矯正するためのポーズを中心に行うヨガ。肩こり解消ヨガも合わせて行います
	シェイプアップエアロ	★	歩く動作から始まり、動きを増やしていきます。足腰に負担の少ないクラスです
	ストレッチヨガ	★	柔軟性を高め、体幹を鍛えます。運動が苦手な方も安心して始められます
	筋膜リリースヨガ	★	体の痛みや張りをゆるめてケガの予防や筋肉のパフォーマンスアップ、睡眠の質の向上につなげます
	ベーシックヨガ	★	呼吸を意識した動きで身体を整え、柔軟性の向上やストレスを軽減させる効果があります
楽しいフラメンコ教室	★	ステップや優雅な手の動きなどを基本から学んで、簡単な振り付けを楽しく習得しましょう	
体育館	バドミントン	★~★★	バドミントンの基礎技術習得から実戦的技術の習得まで
	バレーボール	★~★★	バレーボールの基礎技術習得から実戦的技術の習得まで
	ジュニアバレーボール	★~★★	楽しくバレーボールの基礎を学ぶ小学生向けの教室です ※キッズ会員の会費となります
キッズ	キッズアスレチック	★	鉄棒・跳び箱、マット運動や縄とび、ボール、リング遊びを楽しく行いましょう
	ステップアップアスレ	★★	鉄棒・跳び箱を中心とした小学生向けの体操教室です
	キッズダンス☆フリースタイル	★	いろいろなステップや振りを覚えながら色んなジャンルの曲でLet's dance!
	こどもバレエ教室	★~★★★	バレエ特有のしなやかで美しい動きを習得します ※こどもバレエ教室は月会費が異なります
	ヒップホップ	★~★★	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。基礎体力の向上はもちろん自己表現力を養えます
	サルセーション キッズ	★	様々な音楽で踊り、リズム感、表現力、体力向上を目指します
テニス	SSGテニスアカデミー 【庭球場】	★~★★★	対象:満4歳~小中高生 初心者歓迎!!『楽しい』から『本気』まで幅広いテニスを教えます! 【問い合わせ】090-3864-1924(代表・三村まで) ※テニス教室は月会費が異なります

## 通年教室お申し込み方法 【受付9:00~20:00】休館日・土日祝日・大会開催日を除く

入会費 & 年会費無料!

- 水泳場事務所 教室窓口にて直接お申し込み下さい
- 必要書類①申込書(HPからダウンロードも可) ②初月会費 ③通帳と銀行印(百五銀行・三十三銀行・JA鈴鹿)
- 通年教室の見学・体験のお申し込みは、必ず前日までに電話予約して下さい

※表示価格は全て税込み

<p><b>月会費</b> <b>1講座</b></p>	<p><b>プール</b> <b>4,070円</b></p>	<p><b>スタジオ</b> <b>4,070円</b></p>	<p><b>体育館</b> <b>3,300円</b></p>	<p><b>キッズ</b> <b>3,740円</b></p>
<p><b>特典①</b></p>	<p>プール・スタジオ・体育館会員は2講座目からは<b>+1,980円で受講可</b> 【2講座:6,050円 3講座以上:8,030円】 (例: フラダンス+バドミントンの2講座受講 → 4,070円+1,980円=6,050円)</p>			<p>※こどもバレエは別料金 キッズ教室は2講座目からは割引あり</p>
<p><b>特典②</b></p>	<p>当日受講終了後、プール&amp;トレーニング室(室内シューズ要)を利用できます ☆18時以降の教室は講座開始2時間前より特典を受けることができます ただし、再入場はできません</p>	<p>当日受講終了後、体育館トレーニング室&amp;シャワーを利用できます</p>	<p>当日受講終了後、プール利用可(小学1年生以下は保護者の付添要)</p>	