

2月 ワンポイントレッスン

【25mプール】11・18(各火曜) 12:00~12:30

【50mプール】7・14(各金曜) 12:00~12:30
25(火) 12:00~12:30

【水中運動】17(月) 13:00~13:45

【ストレッチ】27(木) 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6年11月1日~令和7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★2月短期教室★のご案内>

美ボディトレーニング

【日時】2月18日(火) 11:00~12:00 (15分前より受付)

【場所】水泳場・会議室

【講師】junko

【対象】18歳以上の女性

【定員】15名 ※先着順

【受講料】1,100円(税込)

【持ち物】室内シューズ、ヨガマット

【申込】1月6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。



女性が憧れる美しい体のラインを自重トレで手に入れましょう！
筋肉がつき姿勢が良くなることで太りにくくなり若さも保てます！

<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。

★2月運行予定日★

1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・11日(火)

15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日)・24日(月)