R3.9～

SSC
SOUGOU SPORTS CREATION

# 総合スポーツクリエーション
名古屋市熱田区西郊通2-4-2　5F
TEL678-3020
http://www.ssc.or.jp/

# 講座案内

通常講座　1ヶ月払い　6,270円（税込）
（口座振替）（傷害保険込）
（社交ダンス・空手・太鼓・三味線・隔週講座は別）
新会員制度　ウケホ会員　12,980円
（回数券で受講できる講座はいつでもウケ放題！！）
入会金無料（事務手数料1,100円）（税込）

パーソナルトレーニング（45分～）5,500円～（税込）
パーソナルトレーニング回数券
（6回券　27,500円　8回券　34,760円　12回券　49,500円）
パーソナルストレッチ（30分）3,300円（税込）
ストレッチ回数券6回券　16,500円（税込）
どちらも出張受けます！　※回数券有効期限２か月
（NEW）バレエパーソナルレッスン（45分）5,500円（税込）要予約
※バレエは出張いたしません

講座受講回数券　11,000円/6回（税込）
（有効期限2ヶ月）
この色の講座受講可能

LINE　Instagram　Twitter　HP QRコード

休館日：日曜日・GW・夏季・年末年始・その他店舗営業カレンダーに準ずる

子連れOK　お子様連れで参加できます！！

2021年10月4日　現在

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2F-B | 5F | 2F-B | 5F | 2F-B | 5F | 2F-B | 5F | 2F-B | 5F | 2F-B | 5F | |
| 10:00 | | | | | | 子連れ<br>からだのびのび体操<br>60分講座<br>10:00～11:00<br>KEN | | 美姿勢ヨガ<br>60分講座<br>10:00～11:00<br>明華 | | | NEW<br>バレエパーソナルレッスン<br>（幼児～大人対応）<br>10：00～12：00<br>（45分間）<br>要予約<br>西澤奈津美 | 子連れOK<br>トータルボディメイク<br>60分講座<br>10:00～11:00<br>KEN | 10:00 |
| 10:30 | | スタンダードヨガ<br>90分講座<br>10:00～11:30<br>長峯さゆり | | 貸しフロア<br>楊名時八段錦<br>太極拳<br>90分講座<br>10:00～11:30<br>塚本千鶴子 | | | | | | 背骨<br>コンディショニング<br>体操<br>90分講座<br>10:30～12:00<br>西村国将 | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | 子連れ<br>からだフィットネス<br>60分講座<br>11:15～12:15<br>KEN | | 効果絶大！<br>お尻引締めプラスアップヨガ<br>60分講座<br>11:30～12:30<br>TAKAKO | | | | キッズコンディショニング（体操教室）（4歳～6歳）<br>11:15 12:15<br>60分講座<br>KEN | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | ジュニアコンディショニング（体操教室）（小1～）<br>11:15 12:30<br>75分講座<br>KEN | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | 子連れ<br>骨盤底筋トレーニング<br>ひめトレ<br>60分講座<br>12:30～13:30<br>YUKI | | | | | | | | 貸しフロア<br>ラマモン<br>ソレイユ<br>13:00 14:00<br>第２・４ | 12:30 |
| 13:00 | | 体幹調整パワーヨガ<br>60分講座<br>12:30～13:30<br>AKIKO | | | | 自彊術<br>60分講座<br>13:00～14:00<br>山内寿子 | | 社交ダンス<br>中級<br>60分講座<br>13:15～14:15<br>小笠原滋子 | | 社交ダンス<br>入門・初級<br>90分講座<br>12:30～14:00<br>松代修 | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | 太鼓<br>第１・３<br>120分講座<br>13:45 15:45<br>マサ | 14:00 |
| 14:30 | | フラダンス<br>60分講座<br>14:00～15:00<br>早川志津絵 | | マインドフルネスヨガ<br>60分講座<br>14:00～15:00<br>TAKAKO | | やさしいベリーダンス<br>60分講座<br>14:15～15:15<br>CHIZURU | | | | 社交ダンス<br>中・上級<br>90分講座<br>14:15～15:45<br>松代修 | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | リフレッシュ体操<br>第２・４<br>75分講座<br>14:15 15:30<br>加藤利枝子<br>山中佐百合 | 15:00 |
| 15:30 | | 社交ダンス<br>中級<br>90分講座<br>15:15～16:45<br>伊佐治清美 | | レンタルフロア<br>15:15 17:15 | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 貸しフロア<br>ラマモンソレイユ<br>16:00～17:30 | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | バトントワリング<br>60分講座<br>16:30～17:30<br>TWIRL TEAM 空 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 週2クラス | | | | | | | 人気急増 | | 週2クラ | | | 17:00 |
| 17:30 | | キッズ空手<br>90分講座<br>17:00～18:30<br>野間方之 | | キッズコンディショニング（体操教室）（4歳～6歳）<br>17:30 18:30<br>60分講座<br>KEN | ジュニアコンディショニング（体操教室）（小1～）<br>17:30 18:45<br>75分講座<br>KEN | | | チアダンス<br>（5歳～）<br>60分講座<br>17:45～18:45<br>Ｂｅｔｔｙ | | キッズ空手<br>90分講座<br>17:00～18:30<br>野間方之 | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | 津軽三味線<br>第２．４<br>18:00～21:20<br>加藤訓音<br>（4部制） | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | 太鼓道場<br>90分講座<br>19:00～20:30<br>石井郁也 | | | | 子連れ<br>和太鼓<br>第１・３<br>90分講座<br>19:15 20:45<br>木村勇介<br>ボディコンディショニング<br>第２・４<br>60分講座<br>19:30 20:30<br>KEN | | JSB Fitness<br>じゃんじゃん汗かく<br>シェイプアップ美BODY<br>60分講座<br>19:00～20:00<br>ＫＡＯＲＩ | | | 19:30 |
| 20:00 | | 子連れ<br>肩こり・腰痛改善ヨガ<br>60分講座<br>20:00～21:00<br>HARUKA | | | | ハリウッド・パワーヨガ<br>60分講座<br>20:00～21:00<br>中山律子 | | | | やさしいベリーダンス<br>60分講座<br>20:15～21:15<br>CHIZURU | 効果絶大！ | 子連れ<br>脂肪燃焼🔥炎のトレーニング<br>60分講座<br>20:00～21:00<br>KEN | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |