R3.11～

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

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！！

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

2021年11月5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 からだのびのび体操 60分講座 10:00～11:00 KEN		美姿勢ヨガ 60分講座 10:00～11:00 明華			NEW バレエパーソナルレッスン （幼児～大人対応） 10：00～12：00 （45分間） 要予約 西澤奈津美	子連れOK トータルボディメイク 60分講座 10:00～11:00 KEN	10:00
10:30		スタンダードヨガ 90分講座 10:00～11:30 長峯さゆり		貸しフロア 楊名時八段錦 太極拳 90分講座 10:00～11:30 塚本千鶴子						背骨 コンディショニング 体操 90分講座 10:30～12:00 西村国将			10:30
11:00						子連れ からだフィットネス 60分講座 11:15～12:15 KEN		効果絶大！ お尻引締め プラスアップヨガ 60分講座 11:30～12:30 TAKAKO				キッズ コンディショニング （体操教室） （4歳～6歳） 11:15 12:15 60分講座 KEN ジュニア コンディショニング （体操教室） （小１～） 11:15 12:30 75分講座 KEN	11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30				子連れ 骨盤底筋 トレーニング ひめトレ 60分講座 12:30～13:30 YUKI									12:30
13:00		体幹調整パワーヨガ 60分講座 12:30～13:30 AKIKO				自彊術 60分講座 13:00～14:00 山内寿子		社交ダンス 中級 60分講座 13:15～14:15 小笠原滋子		社交ダンス 入門・初級 90分講座 12:30～14:00 松代修			13:00
13:30												貸しフロア ラマモン ソレイユ 13:00 14:00 第２・４	13:30
14:00													14:00
14:30		フラダンス 60分講座 14:00～15:00 早川志津絵		マインドフルネスヨガ 60分講座 14:00～15:00 TAKAKO		やさしい ベリーダンス 60分講座 14:15～15:15 CHIZURU				社交ダンス 中・上級 90分講座 14:15～15:45 松代修		太鼓 第１・３ 120分講座 13:45 15:45 マサ	14:30
15:00												リフレッシュ体操 第２・４ 75分講座 14:15 15:30 加藤利枝子 山中佐百合	15:00
15:30													15:30
16:00		社交ダンス 中級 90分講座 15:15～16:45 伊佐治清美		レンタルフロア 15:15 17:15				貸しフロア ラマモンソレイユ 16:00～17:30					16:00
16:30					時間変更							レンタルフロア 16：00～19：30	16:30
17:00	週2クラス					バトン トワリング 60分講座 16:45～17:45 TWIRL TEAM 空				週2クラ			17:00
17:30		キッズ空手 90分講座 17:00～18:30 野間方之		キッズ コンディショニング （体操教室） （4歳～6歳） 17:30 18:30 60分講座 KEN ジュニア コンディショニング （体操教室） （小１～） 17:30 18:45 75分講座 KEN				人気急増 チアダンス （５歳～） 60分講座 17:45～18:45 Ｂｅｔｔｙ		キッズ空手 90分講座 17:00～18:30 野間方之			17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00										JSB Fitness じゃんじゃん汗かく シェイプアップ美BODY 60分講座 19:00～20:00 ＫＡＯＲＩ			19:00
19:30				太鼓道場 90分講座 19:00～20:30 石井郁也				子連れ 和太鼓 第１・３ 90分講座 19:15 20:45 木村勇介 子連れ ボディ コンディショニング 第２・４ 60分講座 19:30 20:30 KEN	津軽三味線 第２．４ 18:00～21:20 加藤訓音 （4部制）				19:30
20:00	子連れ										効果絶大！	子連れ	20:00
20:30		肩こり・腰痛改善ヨガ 60分講座 20:00～21:00 HARUKA				ハリウッド・ パワーヨガ 60分講座 20:00～21:00 中山律子				やさしい ベリーダンス 60分講座 20:15～21:15 CHIZURU		脂肪燃焼 炎のトレーニング 60分講座 20:00～21:00 KEN	20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00