R3.7～

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）
（空手・ジュニアバレエ・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

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7月1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		時間変更				リニューアル 子連れ からだのびのび体操 60分講座 10:00～11:00 KEN		NEW 美姿勢ヨガ 60分講座 10:00～11:00 明華				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	パーソナルストレッチ（要予約） ①10:00-10:30 ②10:45-11:15	スタンダードヨガ 90分講座 10:00～11:30 長嶺さゆり		楊名時八段錦 太極拳 120分講座 10:00～12:00 塚本千鶴子			パーソナルストレッチ（要予約） ①10:00-10:30 ②10:45-11:15 ③11:30-12:00			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						リニューアル 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	パーソナルストレッチ（要予約） ①13:00-13:30 ②13:45-14:15 ③14:30-15:00	体幹調整パワーヨガ 60分講座 12:30～13:30 AKIKO				自彊術 90分講座 12:30～14:00 山内寿子	パーソナルストレッチ（要予約） ①13:00-13:30 ②13:45-14:15 ③14:30-15:00 ④15:15-15:45	社交ダンス 中級 90分講座 13:15～14:45 小笠原滋子	パーソナルストレッチ（要予約） ①13:30-14:00 ②14:15-14:45 ③15:00-15:30	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		フラダンス 60分講座 14:00～15:00 早川志津絵	パーソナルストレッチ（要予約） ①14:00-14:30 ②14:45-15:15 ③15:30-16:00 ④16:15-16:45	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					太鼓 第1・3 120分講座 13:45-15:45 マサ		14:00
14:30												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	14:30
15:00										社交ダンス 中・上級 90分講座 14:15～15:45 松代修			15:00
15:30		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									15:30
16:00								貸しフロア ラマモンソレイユ 16:00～17:30					16:00
16:30						バトントワリング 60分講座 16:30～17:30 TWIRL TEAM 空						ジュニアバレエ（4歳～） 90分講座 16:30～18:00 西澤奈津美	16:30
17:00	週2クラス	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		週2クラ キッズ空手 90分講座 17:00～18:30 野間方之	パーソナルストレッチ（要予約） ①15:00-15:30 ②15:45-16:15 ③18:00-18:30 ④18:45-19:45		17:00
17:30	パーソナルストレッチ 第1・3月曜日 （要予約） ①17:00-17:30 ②17:45-18:15 ③18:30-19:00 ④19:15-19:45 ⑤20:00-20:30						パーソナルストレッチ 第2・4木曜日 （要予約） ①18:00-18:30 ②18:45-19:15						17:30
18:00						社交ダンス 中級 90分講座 18:00～19:30 伊佐治清美			津軽三味線 第2、4 18:00～21:20 加藤訓音 （4部制）			大人バレエ 60分講座 18:10～19:10 西澤奈津美	18:00
18:30													18:30
19:00								和太鼓 第1・3 90分講座 19:15-20:45 木村勇介		NEW JSB fitness じゃんじゃん汗かくシェイプアップ系BODY 60分講座 19:00～20:00 KAORI			19:00
19:30			パーソナルストレッチ（要予約） ①19:15-19:45 ②20:00-20:30	太鼓道場 90分講座 19:00～20:30 石井郁也				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		体験会7/2,9,16,23		効果絶大！ 子連れ 脂肪燃焼 炎のトレーニング 60分講座 20:00～21:00 KEN	19:30
20:00	NEW 子連れ 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			20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00