

R4.1~



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



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！！

2022年1月4日 現在

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ヶ月
 (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

	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					NEW	子連れOK	
10:30		スタンダード ヨガ 90分講座 10:00~11:30 長寿さゆり		貸しフロア 楊名時八段錦 本極拳 90分講座 10:00~11:30 塚本千鶴子		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			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	トータルボディ メイク 60分講座 10:00~11:00 KEN	
11:00						子連れ							
11:30						からだフィットネス 60分講座 11:15~12:15 KEN		地獄絶大!		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		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
12:00													
12:30	レンタルスペース 10:00 17:30	体幹調整パワーヨガ 60分講座 12:30~13:30 AKIKO		骨盤底筋 トレーニング ひめトレ 60分講座 12:30~13:30 YUKI				お尻引締め フラスアップヨガ 60分講座 11:30~12:30 TAKAKO					
13:00	(テレワークや趣味の 時間にお使い頂きます) 空調・Wi-Fi完備 飲食持ち込み可 ご希望時間を事前予約 してご利用ください。 ※片付け・ごみの持ち帰りに ご協力下さい。		レンタルスペース 10:00 21:00		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					
13:30		フラダンス 60分講座 14:00~15:00 早川志津絵											
14:00				レンタルフロア 14:00 17:15									
14:30					やさしい ベリーダンス 60分講座 14:15~15:15 CHIZURU								
15:00	お気軽にお問合せ下さい 052-678-3020												
15:30		社交ダンス 中級 90分講座 15:15~16:45 伊佐治清美											
16:00													
16:30													
17:00		週2クラス											
17:30													
18:00		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									
18:30				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									
19:00													
19:30	津軽三味線 第2・4 18:00~21:20 加藤訓音 (3部制)												
20:00		レンタルフロア 19:00 21:00											
20:30				太鼓道場 90分講座 19:00~20:30 石井郁也									
21:00													
21:30													
22:00													

地獄絶大! 子連れ

脂肪燃焼
炎のトレーニング
60分講座
20:00~21:00
KEN