R4.7～ SSC 総合スポーツクリエーション

SOUGOU SPORTS CREATION

名古屋市熱田区西幸通2－4－2
生涯スポーツセンタービル 5F
TEL:052－678－3020
http://www.ssc.or.jp/

LINE　Instagram　HP

会費 1ヶ月払い 6,270円(税込・保険料込)
(社交ダンス・空手・太鼓・三味線・隔週講座は別)
ウケホ会員 12,980円(税込・保険料込)
(回数券受講できる講座をいつでも受け放題!!)
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)(税込)
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
バレエパーソナルレッスン(45分) 5,500円(税込)要予約
※バレエは出張はありません。

講座受講回数券 6回券 11,000円 (税込)
※回数券有効期限2ヶ月
この色の講座受講が可能

講座案内

※休館日:日曜日・GW・年末年始および店舗営業カレンダーに準ずる

子連れOK お子様連れでご参加出来ます！

2022年6月18日 現在

	月		火		水		木		金		土		
	2F	5F	2F	5F	2F	5F	2F	5F	2F	5F	2F	5F	
10:00		スタンダードヨガ 90分講座 10:00～11:30 長嶺さゆり		貸しフロア 楊名時八段錦 太極拳 10:00～11:30				ほぐしヨガ 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) (45分間/人) 10:00～12:00 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										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OK からだフィットネス 60分講座 11:15～12:15 KEN			お尻引締めプラスアップヨガ 60分講座 11:15～12:15 TAKAKO				キッズコンディショニング (体操教室) (4～6歳) 60分講座 11:15～12:15 KEN / ジュニアコンディショニング (体操教室) (小1～) 75分講座 11:15～12:30 KEN	11:00
11:30													11:30
12:00				子連れOK									12:00
12:30		体感調整パワーヨガ 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				時間変更 子連れOK		社交ダンス 入門・初級 90分講座 12:30～14:00 松代修			12:30
13:00						自彊術 60分講座 13:00～14:00 山内寿子		整えるピラティス 60分講座 13:00～14:00 SACHI				貸しフロア ラマモン・ソレイユ 第2・4 13:00～14:00	13:00
13:30													13:30
14:00		フラダンス 60分講座 14:00～15:00 早川志津絵		レンタルフロア 14:00～17:15		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										社交ダンス 中・上級 90分講座 14:15～15:45 松代修			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		社交ダンス 中級 90分講座 15:15～16:45 伊佐治清美											15:30
16:00								貸しフロア ラマモン・ソレイユ 16:00～17:30				レンタルフロア 16:00～19:30	16:00
16:30													16:30
17:00		キッズ空手 90分講座 17:00～18:30 野間方之				バトントワリング 75分講座 16:45～18:00 TWIRL TEAM空				キッズ空手 90分講座 17:00～18:30 野間方之			17:00
17:30				キッズコンディショニング (体操教室) (4～6歳) 60分講座 17:30～18:30 KEN / ジュニアコンディショニング (体操教室) (小1～) 75分講座 17:30～18:45 KEN				チアダンス 60分講座 17:45～18:45 Betty					17:30
18:00	津軽三味線 (第2・4) 18:00～21:20 加藤訓音 (3部制)					レンタルフロア 18:15～19:45							18:00
18:30													18:30
19:00		レンタルフロア 19:00～21:00		太鼓道場 90分講座 19:00～20:30 石井郁也				和太鼓 第1・3 90分講座 19:15～20:45 木村勇介 / 子連れOK ボディコンディショニング 第2・4 60分講座 19:30～20:30 KEN					19:00
19:30												子連れOK	19:30
20:00						ハリウッド・パワーヨガ 60分講座 20:10～21:10 TAKAKO				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	20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30