R5.6～

SSC
SOUGOU SPORTS CREATION

総合スポーツクリエーション

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

LINE　Instagram　HP

講座案内

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・陶遊講座は別)
ウケホ会員 12,980円(税込・保険料込)
(回数券受講できる講座もいつでも受け放題!!)
入会金無料・事務手数料 1,100円(税込)

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

子連れOK
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ケ月
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。

※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
お子様連れでご参加出来ます！

2023年7月11日 現在

	月		火		水		木		金		土		
	2-C	4F	2-C	4F	2-C	4F	2-C	4F	2-C	4F	2-C	4F	
10:00								誰でもできる！ 60歳から始める 健康体操 60分講座 10:00～11:00 KEN				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							11:00
11:30												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	11:30
12:00				子連れOK									12:00
12:30				骨盤底筋 トレーニング ひめトレ 60分講座 12:30～13:30 YUKI						社交ダンス 入門・初級 90分講座 12:30～14:00 松代修			12:30
13:00													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				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 / 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	14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30		社交ダンス 中級 90分講座 15:15～16:45 伊佐治清美										人気講座	15:30
16:00						レンタルフロア 15:30～19:45		貸しフロア ラマモンソレイユ 16:00～17:30				はじめての ダンスパフォーマンス (4歳～) 60分講座 16:00～17:00 Betty	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								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				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				貸しフロア ヒッポファミリー クラブ 17:30～19:30	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00				太鼓道場 90分講座 19:00～20:30 石井郁也		津軽三味線 (第2・4) 18:45～21:30 加藤訓音 (3部制)							19:00
19:30								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			子連れOK	19:30
20:00						初めての ベリーダンス 60分講座 20:00～21:00 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