令和7年5月～

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ケ月払い 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)
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)
ペアトレーニング(45分) 11,880円/ペア(税込)
パーソナルトレーニング回数券
(6回券30,500円・8回券39,600円・12回券56,100円)(税込)
パーソナルストレッチ(30分) 3,300円 (クイック15分)1,650円(税込)
ストレッチ回数券 6回券 16,500円 クイックストレッチ回数券 10回券 13,200円(税込)
どちらも出張受けます。 ※ストレッチ回数券有効期限6ケ月

※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！

2025年5月6日 現在

	月 2-C	月 4F	火 2-C	火 4F	水 2-C	水 4F	木 2-C	木 4F	金 2-C	金 4F	土 2-C	土 4F
10:00												子連れOK トータルボディメイク 60分講座 10:00～11:00 KEN
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		
11:00		子連れOK プチトレ＆ストレッチポール 60分講座 11:30～12:30 KEN 誰でもできる！				子連れOK からだフィットネス 60分講座 11:15～12:15 KEN		子連れOK 巻肩・猫背改善エクササイズ 60分講座 11:30～12:30 KEN 誰でもできる！				キッズ・ジュニアコンディショニング(体操教室)(4歳以上) 75分講座 11:15～12:30 KEN
12:00												
12:30												
13:00			子連れOK 誰でもできる！ プチトレ＆ストレッチポール 60分講座 13:15～14:15 KEN									
13:30		開講予定 新規受講生募集中 はじめてのフラダンス 60分講座 14:00～15:00 早川志津絵		注目度UP 子連れOK 骨盤底筋トレーニング ひめトレ 60分講座 14:30～15:30 YUKI		やさしいベリーダンス 60分講座 14:15～15:15 CHIZURU		注目度UP 子連れOK 骨盤底筋トレーニング ひめトレ 60分講座 14:30～15:30 YUKI		子連れOK プチトレ＆ストレッチポール 60分講座 14:00～15:00 KEN 誰でもできる！		太鼓 第1・3 120分講座 13:45～15:45 マサ
14:00												
14:30												
15:00		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 みなみ新体操 16:00～17:00		レンタルフロア 15:30～17:00		レンタルフロア 16:00～17:00				はじめてのダンスパフォーマンス(初心者コース) 60分講座 16:00～17:00
15:30												
16:00												
16:30												現在休講中
17:00		キッズ空手 90分講座 (4歳～/週2) 17:00～18:30 野間方之		キッズ・ジュニアコンディショニング(体操教室)(4歳以上) 75分講座 17:30～18:45 KEN		Kids体幹育成 (3歳～年長) 60分講座 17:15～18:15 YUKI		キッズ・ジュニアコンディショニング(体操教室)(4歳以上) 75分講座 17:30～18:45 KEN		キッズ空手 90分講座 (4歳～/週2) 17:00～18:30 野間方之		ダンスパフォーマンス(レベルアップコース) 60分講座 17:10～18:10
17:30												
18:00												
18:30						ジュニア姿勢改善アプローチ(小学生) 60分講座 18:30～19:30 YUKI						
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)			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	津軽三味線 (第2・4) 18:45～21:30 加藤訓音 (3部制)			
19:30						子連れOK 注目度UP 骨盤底筋トレーニング ひめトレ 60分講座 20:00～21:00 YUKI				小学生以上 プチトレ＆ストレッチポール 60分講座 20:00～21:00 KEN 誰でもできる！		子連れOK 脂肪燃焼(A) 炎のトレーニング 60分講座 20:00～21:00 KEN
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												