# R4.4～ 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3月26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 長岩さゆり | | 貸しフロア 楊名時八段錦 太極拳 10:00～11:30 | | NEW 気巡るセルフ整体 60分講座 10:00～11:00 CHIEKO | | 美姿勢ヨガ 60分講座 10:00～11:00 明華 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | 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 | | 社交ダンス中級 60分講座 13:00～14:00 小笠原滋子 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | 太鼓 第1・3 120分講座 13:45～15:45 マサ | 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 | | NEW 子連れOK 整えるピラティス 60分講座 14:15～15:15 SACHI | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | 社交ダンス 中・上級 90分講座 14:15～15:45 松代修 | | 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 | | | | | | | | | | | | | 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) | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | レンタルフロア 18:15～19:45 | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | ハリウッド・パワーヨガ 60分講座 20:10～21:10 TAKAKO | | | | | | 子連れOK 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 | | | | | | | | | | やさしいベリーダンス 60分講座 20:15～21:15 CHIZURU | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 |