R2.10～

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

LINE　Instagram　Twitter　HP QRコード

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

通常講座　1ヶ月払い　5,700円（口座振替）
（税別・傷害保険込）
（空手・ジュニアバレエ・太鼓・三味線・隔週講座は別）
入会金無料（事務手数料1,000円）税別

パーソナルトレーニング（45分～）5,000円～（税別）
パーソナルストレッチ　1回　3,000円/30分（税別）
ストレッチ回数券6回券　15,000円（税別）
どちらも出張受けます！　※ストレッチ回数券有効期限２か月

講座受講回数券　10,000円/6回（税別）
（有効期限2ヶ月）
この色の講座受講可能

2020年10月7日　現在

	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OK						子連れOK	10:00
10:30	パーソナルストレッチ（要予約）①10:00 10:30 ②10:45 11:15	スタンダードヨガ 90分講座 10:15～11:45 長岩さゆり	パーソナルストレッチ（要予約）①10:00 10:30 ②10:45 11:15	楊名時八段錦 太極拳 120分講座 10:00 12:00 三溝洋子		いきいき健康ストレッチ 60分講座 10:00～11:00 KEN	パーソナルストレッチ（要予約）①10:00 10:30 ②10:45 11:15 ③11:30 12:00	バレトン 60分講座 10:00 11:00 吉満博子				トータルボディメイク 60分講座 10:00 11:00 KEN	10:30
11:00						子連れOK		NEW		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
11:30						パラエティレッスン 60分講座 11:15 12:15 KEN		かんたんジャズダンス 60分講座 11:15 12:15 HARU				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	11:30
12:00													12:00
12:30		時間変更 体幹調整パワーヨガ 60分講座 12:30 13:30 AKIKO		子連れOK 骨盤底筋トレーニング ひめトレ 60分講座 12:30 13:30 YUKI		自彊術 90分講座 12:30 14:00 山内寿子				社交ダンス 入門・初級 90分講座 12:30 14:00 松代修			12:30
13:00							パーソナルストレッチ（要予約）①13:00 13:30 ②13:45 14:15 ③14:30 15:00 ④15:15 15:45	社交ダンス 中級 90分講座 13:15 14:45 小笠原滋子	パーソナルストレッチ（要予約）①13:30 14:00 ②14:15 14:45 ③15:00 15:30			貸しフロア ラマモンソレイユ 13:00 14:00 第２・４	13:00
13:30						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	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 17:00							パーソナルストレッチ（要予約）①15:00 15:30 ②15:45 16:15 ③18:00 18:30 ④18:45 19:45		14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30		NEW 社交ダンス 中級 90分講座 15:15 16:45 伊佐治清美	パーソナルストレッチ（要予約）①15:00 15:30 ②15:45 16:15 ③16:30 17:00										15:30
16:00								貸しフロア ラマモンソレイユ 16:00～17:30					16:00
16:30						バトントワリング 60分講座 16:30 17:30 TWIRL TEAM 空						ジュニアバレエ（４歳～） 90分講座 16:30 18:00 西澤奈津美	16:30
17:00	パーソナルストレッチ 第1・3月曜日（要予約）①17:00 17:30 ②17:45 18:15 ③18:30 19:00 ④19:15 19:45 ⑤20:00 20:30	過2クラス 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 / 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				人気急増 チアダンス（５歳～） 60分講座 17:45 18:45 Betty		過2クラス キッズ空手 90分講座 17:00 18:30 野間方之			17:00
17:30													17:30
18:00							パーソナルストレッチ 第２・４木曜日（要予約）①18:00 18:30 ②18:45 19:15						18:00
18:30						社交ダンス 中級 90分講座 18:00 19:30 伊佐治清美			津軽三味線 第２．４ 18:00 21:20 加藤訓音（4部制）			大人バレエ 60分講座 18:10 19:10 西澤奈津美	18:30
19:00													19:00
19:30			パーソナルストレッチ（要予約）①19:15 19:45 ②20:00 20:30	太鼓道場 90分講座 19:00 20:30 石井部也				子連れOK 和太鼓 第１・３ 90分講座 19:15 20:45 木村勇介 / ボディコンディショニング 第２・４ 60分講座 19:30 20:30 KEN		HIP HOP DANCE 60分講座 19:00 20:00 KAORI			19:30
20:00						ハリウッド・パワーヨガ 60分講座 20:00 21:00 中山律子						効果抜群！ HIIT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
22:00													22:00