

電話：0748-42-5099

Fax：0748-42-6111

E-mail：ssk-notogawa@ssksports.co.jp

個人でもチームでもOK

小・中学生 バレーボール教室



☆ 初心者大歓迎！
バレーボールの楽しさを教えます！
個人での参加もチームでの参加もOKです！

★日時 毎週水曜日（月4回）
18：00～20：00

★講師 山田 哲

（全国都道府県対抗バレーボール大会第3位）

山田 明美（元中学校体育教員）

★料金 入会金 5,500円（税込）
月謝 5,500円（税込）

楽しみながらスキルアップ

バドミントン



☆ バドミントンを楽しみながら強くなろう！！
向上心のある方、スキルアップしたい方大歓迎！

★日時 毎週木曜日（月4回）
17：00～20：00

★対象 中・高校生（小学生高学年経験者）

★講師 藤上 良信

（元比叡山高校バドミントン部監督）

★料金 入会金 5,500円（税込）
月謝 5,500円（税込）

レベルにあったスキルアップ

卓球 （山卓 能登川校）



☆ 個々の能力に応じてスキルアップできる！
喜びを学び、体力の向上も目指します！

★日時 毎週水曜日（月4回）

1部（低学年 初心者）16：00～17：00
2部（高学年 経験者）17：00～18：00
3部（中学生）18：00～19：30

★対象 小・中学生

★講師 竹内 恵（国体優勝2回）

★料金 入会金 5,500円（税込）
月謝^(1部2部) 5,500円（税込）
^(3部) 6,600円（税込）

文武両道をめざして

小・中学生 Ksバスケットボール



☆ 初心者大歓迎！
バスケットボールを楽しむ学び、上手くなろう！
基本的な競技力を高めていこう！

★日時 毎週土曜日（月4回）

学習 16：00～17：00
練習 17：00～19：00
※時間が変更することがあります。

★講師 藤堂 寛（元中学校教員）

山西直美・佐俣快気・松村拓実

★料金 入会金 5,500円（税込）
月謝 5,500円（税込）

みんなで楽しくソフトテニス

レディース ソフトテニス



☆ 楽しくソフトテニスをしてみませんか！
最近体を動かしていない方もスキルアップしたい方も、
初心者も大歓迎です！

★日時 毎週日曜日（月4回）
20：00～22：00

★対象 中学生以上

★講師 赤田 洋子（全日本レディース出場）

★料金 入会金 5,500円（税込）
月謝 5,500円（税込）

ハンドボールの楽しさを知る

ハンドボール



☆ ハンドボールの楽しさを教えます！
初心者も経験者も大歓迎！！

★日時 第2・4金曜日（月2回）

小学生 17：00～18：00
中学生 18：15～19：45

★講師 位田 敏夫（県ハンドボール協会）

★料金 入会金 5,500円（税込）
月謝^(小学生) 2,200円（税込）
^(中学生) 2,750円（税込）

基礎からより本格的なものまで

ストリートダンス



☆ キッズ 基礎から丁寧に指導。初心者大歓迎！
発表会も参加OK！
一般 本格的に学びたい方、初心者も大歓迎！

★日時 毎週土曜日（月4回）

キッズ 12：30～13：30
一般 20：00～21：00

★講師 NAOTO（日本きらめきダンスリーグ 理事）

★料金 入会金 3,300円（税込）
月謝^(キッズ) 4,180円（税込）
^(一般) 4,180円（税込）

初心者も楽しむブレイクダンス

ブレイクダンス



☆ スタジオシンクのスタッフによる直接指導！
初心者も経験者もダンスの楽しさを教えます！

★日時 毎週金曜日（月4回）
19：30～21：00

★講師 Naito

（ダンススタジオThinkインストラクター）

★料金 入会金 3,300円（税込）
月謝 6,600円（税込）



リズムに乗って若返り

バランスボール

★ 関節の負担が少なく骨格を維持する筋肉をつけ体幹を鍛えます！

★日時 第1.3木曜日(月2回)
10:00~11:30

★講師 RIE(バランスボールインストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,850円



筋肉をゆっくり鍛える

ポルドブラ&コアトレ

★ バレエ・ダンス・ピラティスの要素を複合的に取り入れたエクササイズです！

★日時 毎週土曜日(月4回)
10:00~11:00

★講師 沢田喜久(エアロビクスインストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円



社交ダンスで美しく健康に

ソーシャルダンス

★ 美しさと健康のために社交ダンスを始めませんか？

★日時 毎週火曜日(月4回)
20:00~21:00

★講師 三谷恵一(ミクスジゴ代表)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 6,600円



体の柔軟は心の柔軟

ストレッチヨガ(金)

★ ヨガで心身ともにリフレッシュ！
膝や腰に痛みがある方でも安心。

★日時 毎週金曜日(月4回)
10:00~11:00

★講師 小宮山和子

(認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円

体の柔軟は心の柔軟

ストレッチヨガ(火)

★ ヨガで心身ともにリフレッシュ！
膝や腰に痛みがある方でも安心。

★日時 毎週火曜日(月4回)
19:00~20:00

★講師 小宮山和子

(認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円

姿勢を正しく心を美しく

ビューティーヨガ

★ 美の追求はまず姿勢から！
体幹強化、柔軟性の向上に効果的！

★日時 毎週金曜日(月4回)
11:00~12:00

★講師 小宮山和子

(認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円



太極拳で心身を鍛える

太極拳

★ 太極拳のゆったりした動きで心身共にしなやかに。ストレス解消に。

★日時 毎週土曜日(月4回)
13:30~15:00

★講師 森本 純

(日本武術太極拳連盟A級指導員)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円



おやこで楽しく体づくり

親子体操

★ 親子で楽しく体づくり。サキトあそび、リズムあそび、ふれあいあそびなど。

★日時 毎週火曜日(月4回)
9:30~10:30

★講師 田井中まさ代

(保育士・ジュニアスポーツ指導員)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円



しなやかな動きで優雅に

太極舞

★ 武を通じて心身を整える。太極拳の動きや呼吸法を取り入れたエクササイズ。

★日時 毎週水曜日(月4回)
10:15~11:15

★講師 疋田幸子

(JFAFADI認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円



認知症予防に

折り紙教室

★ 手先を動かして認知症予防を！
空いた時間にお手軽にどうぞ。

★日時 第1.3水曜日(月2回)
9:30~11:30

★講師 一色 三郎

(日本折紙協会認定講師)

★料金 1回550円
(税込) 材料費200円~500円



集中力を高める

切り絵教室

★ 手先を動かして認知症予防を！
空いた時間にお手軽にどうぞ。

★日時 第2.4水曜日(月2回)
10:00~12:00

★講師 佐々木茂之

★料金 1回550円
(税込) 材料費200円~500円

音楽に合わせてエクササイズ

ZUMBA&YOGA

★ エアロビクスとステップダンスの要素を組み合わせた動きで脂肪燃焼促進！

★日時 第1.2.4土曜日(月3回)
15:30~16:45

★講師 山田智美(インストラクター)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円



ヨガのポーズにチャレンジ

Kidsチャレンジ☆ヨガ

★ ボールや遊びを取り入れながら姿勢改善や体幹強化に効果のあるヨガに挑戦！

★日時 第1.2.3木曜日(月3回)
16:00~16:50

★講師 奈菜 (RYT200)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円
親子ペア 4,400円

人生100年時代 健康貯金

健康体操ストレッチ

★ 杖を使って体を動かします！一緒に健康なからだをつくりましょう！

★日時 第1.2.3水曜日(月3回)
11:30~12:30

★講師 赤尾智香

(全米ヨガアソシエーションRYT200終了)

★料金 入会金 3,300円
(税込) 月謝 3,300円

体験無料(折り紙、切り絵を除く)

TEL: 0748-42-5099

FAX: 0748-42-6111

E-mail: ssknotogawa@

ssksports.co.jp

〒521-1225

東近江市山路町2225

能登川アリーナ