

SSKスポーツ教室のご案内

令和7年度

月曜日

美姿勢エクササイズ

10:00~10:45

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:4,000円/月4回

姿勢改善
ストレッチ

11:00~11:30

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:2,000円/月4回

チアダンス教室

18:15~19:15

対象:小学1~6年生
定員:15名
参加費:5,000円/月4回

SPIRIT ACADEMY
バスケット教室

①エンジョイクラス
18:00~19:30

対象:年長~小学2年生

②アドバンスクラス
18:00~19:30

対象:小学3~6年生

③エリートクラス
19:30~21:00

対象:小学5年生~中学3年生
定員:各15名
受講料:各5,500円/月4回
年会費:11,000円/年
保険料:800円/年
スクールTシャツ:3,300円

New!

お腹引っ込め
脂肪燃焼レッスン

13:00~13:50

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:4,000円/月4回

アンチエイジング
足腰筋トレ☆
脂肪燃焼レッスン

14:00~14:50

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:4,000円/月4回

子ども体操教室

①親子クラス
15:30~16:00

対象:年少以下のお子様と
その保護者様
定員:15組30名
参加費:1,000円/月2回

②子どもクラス
16:05~16:55

対象:年中・年長
定員:30名
参加費:2,000円/月2回

③小学生クラス
17:00~17:45

対象:小学1~4年生
定員:30名
参加費:2,000円/月2回

バドミントン教室

19:00~20:30

対象:小学3年生
定員:30名
参加費:2,000円/月4回

満員
御礼

火曜日

ラージボール
卓球教室

19:00~20:30

対象:16歳以上
定員:15名
参加費:5,000円/1期
1期10回制 年4期開催

水曜日

はじめてのヨガ教室

19:15~20:15

対象:16歳以上
定員:30名
参加費4,000円/月4回

キッズダンス

①16:50~17:50

対象:年長~小学2年生
定員:30名
参加費:6,600円/月4回

②18:00~19:00

対象:小学3~6年生
定員:30名
参加費:6,600円/月4回

木曜日

ZUMBA®

19:00~19:45

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:3,400円/月4回

お気軽ショートヨガ

20:00~20:30

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:2,000円/月4回

金曜日

ボディコンディショ
ニング教室

9:30~10:30

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:4,500円/1期
1期9回制 年4期開催

ズンバ教室

10:45~11:45

対象:16歳以上
定員:30名
参加費:4,500円/1期
1期9回制 年4期開催

バスケットボール教室

①エンジョイクラス
18:00~19:30

対象:年長~小学2年生
定員:各15名

②アドバンスクラス
18:00~19:30

対象:小学3~6年生
定員:各15名

③シューティングクラス
19:30~21:00

対象:小学5年生~中学3
年生 定員:各15名
詳細は別紙パンフレットに
てご確認下さい

土曜日

月替わり企画教室

親子体操教室

13:30~14:30

対象:2歳~年長のお子
様とその保護者様
開催 毎月1回
第3土曜日
定員:15組30名
参加費:500円/1回

大人向け教室

子ども向け教室



お申し込み方法

申込方法:窓口もしくはお電話にて
詳細・日程表は館内掲示またはHPをご覧ください
※既に定員に達している教室もございます。予めご了承ください。

お問い合わせは窓口もしくはお電話にて TEL. 06-7507-2746

