

SSKスポーツ教室のご案内

令和8年度

大人向け教室

子ども向け教室

月曜日

ステップ
エクササイズ

New!

10:00~11:00
対象:16歳以上
定員:10名
参加費:4,000円/6回

火曜日

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

水曜日

姿勢改善教室

New!

9:30~10:50
13:30~14:50
(研修室)
対象:16歳以上
定員:8名
参加費4,000円/6回

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

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

ズンバ ゴールド教室

New!

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

土曜日

チアダンス教室

18:15~19:15
対象:小学1~中学3年生
定員:15名
参加費:5,000円/月4回

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

SPRIT ACADEMY
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
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~中学3年生
定員:各15名

受講料:各6,600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

バドミントン教室

19:00~20:30
対象:小学1~中学3年生
定員:15名
参加費:3,600円/月4回

満員
御礼

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

姿勢改善教室

New!

9:30~10:50
(第2体育室)
13:30~14:50
(研修室)
対象:16歳以上
定員:12名
参加費4,000円/6回

SPRIT ACADEMY
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
②アドバンスクラス
18:00~19:30
対象:小学3~6年生
③シューティングクラス
19:30~21:00
対象:小学5年~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

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
参加費:500円/お子様
1人につき

お申込み方法

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

