

地域総合型スポーツクラブSSC あすも あすもだより

2019年10月

SSC あすもの目指す姿

子どもから年配の方まで、誰でも、いつでも、いつまでも気軽にスポーツに参加できる環境づくりを目指します。

特定非営利活動法人さいたまスポーツクラブ
〒337-0052

さいたま市見沼区堀崎町 12-39

TEL048-797-5551

SSC あすも 秋の入会キャンペーン始まる

SSC あすも

オータム キャンペーン

10/1~31まで

10・11・12月3ヶ月契約で **1か月分** をサービス!!

レギュラー会員 3ヶ月で **12,100円(税込)**

さらに! 期間内なら **入会金も0円!!**

さらに! カタログギフト 5,000円分

さらに! カタログギフト 3,000円

3ヶ月で

土日会員	11,000円(税込)
曜日会員	8,800円(税込)
ファミリー会員	9,460円(税込)

※料金は10・11・12月の3ヶ月分会費(税込)です。特典利用の場合、6ヶ月以内での解約はできません。

本キャンペーンについてのご質問は
受付までTELにてお気軽にお尋ねください。

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人さいたまスポーツクラブ
クラブハウス「SSC あすも」
TEL 048-797-5551(月曜休館日)
営業時間:火~金9:00~21:00
土・日 9:00~19:30
(ただし、スクールは除く)

スポーツの秋 健康保持のため少しづつ運動を続けてみませんか。SSC あすもでは、10月入会の皆様に、入会金を免除、1か月分の会費をサービス、さらにカタログギフトのプレゼント。今が入会のチャンスです。月会費もレギュラー会員 6,050円(10月以降、税込み)とお手軽な金額で、ヨガなどリラックス系のものからエアロビクスまで、トレーニングジム、卓球などを楽しむことができます。



10月1日より月会費などが変わります

消費税の改定に伴い、月会費などを変更させていただきます。

月会費、休会費、駐車場料金、有料ロッカー、マット預かりなど口座振替については、9月30日の引き落とし(10月分)から変更となります。その他の料金は、10月1日の取引分から変更となります。

主な料金(消費税込)

入会金	3,300円			
月会費	レギュラー会員 月	6,050円	中学生レギュラー会員 月	4,730円
	ファミリー会員 月	4,730円	中学生曜日会員 月	4,400円
	曜日会員 月	4,400円	スクール会員 月	4,400円
	土日会員 月	5,500円	スクールポアント会員 月	6,600円
ビジター料金	900円	その他はSSC あすもフロントでご確認ください。		

SSC あすも 10月のプログラム

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ
9:30		9:30		9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30~10:00 おはようストレッチ	9:20~10:00 ヨガ 田村	9:20~10:20 ストレッチヨガ 岡本	9:10~11:10 さわやか卓球 天野	9:20~10:00 はじめてのやさしい ピラティス 山口	9:10~11:10 さわやか卓球 天野	9:20~9:50 おはようストレッチ 向子	9:20~10:10 健康ストレッチ 向子	9:10~10:40 卓球 上原	9:20~10:10 健康ストレッチ 向子	9:30~10:00 おはようストレッチ	9:10~10:00 第1-2-4 呼吸法とストレッチ 山下(英)
10:30	10:20~10:50 バレエストレッチと 超人間バレー	10:15~11:15 ヨガ 田村	10:30~11:30 太極拳 岡本	10:10~11:10 初級・中級バレー 山口	10:10~11:10 さわやか卓球 天野	10:15~11:00 やさしいピラティス 向子	10:20~11:00 バレエストレッチ 向子	10:20~11:00 かんたんエアロ 向子	10:20~11:00 かんたんエアロ 向子	10:15~11:15 ヨガ 田村	10:15~11:15 パワーヨガ 田村
11:30	11:05~12:05 入門・初級バレー 山口	11:30~12:15 ステップボール 第1-3-5-6組 男女2-4 リラックス	11:20~12:00 かんたんエアロ 向子	11:20~12:20 入門・初級バレー 山口	11:20~12:20 さわやか卓球 天野	11:15~12:30 はじめてのハウス 向子	11:15~12:30 はじめてのハウス 向子	11:15~12:30 ヨガ 田村	11:15~12:30 ヨガ 田村	11:30~12:30 エアロキック 向子	11:30~12:30 エアロキック 向子
12:30	12:16~13:15 初級・中級バレー 山口	12:30~13:15 ステップボール 第1-3-5-6組 男女2-4 リラックス	12:10~13:00 健康ストレッチ 向子	12:10~13:00 健康ストレッチ 向子	12:10~13:00 健康ストレッチ 向子	12:45~13:45 ストレッチボール EX 向子	12:45~13:45 ストレッチボール EX 向子	12:45~13:45 ストレッチボール EX 向子	12:45~13:45 ストレッチボール EX 向子	12:45~13:45 ストレッチボール EX 向子	12:45~13:45 ストレッチボール EX 向子
13:30	13:15~13:00 ヨガ 田村	13:00~14:00 ステップボール 岡本	13:10~14:10 フラダンス 杉本	13:10~14:10 フラダンス 杉本	13:10~14:10 フラダンス 杉本	13:15~14:15 バドミントン 向子	13:15~14:15 バドミントン 向子	13:15~14:15 バドミントン 向子	13:15~14:15 バドミントン 向子	13:15~14:15 バドミントン 向子	13:15~14:15 バドミントン 向子
14:30	14:30~15:30 ベータヨガ 向子	14:15~15:00 ヨガ 田村	14:15~15:00 ヨガ 田村	14:15~15:00 ヨガ 田村	14:15~15:00 ヨガ 田村	14:30~15:00 ストレッチボール 向子	14:30~15:00 ストレッチボール 向子	14:30~15:00 ストレッチボール 向子	14:30~15:00 ストレッチボール 向子	14:30~15:00 ストレッチボール 向子	14:30~15:00 ストレッチボール 向子
15:30	15:20~17:10 Kiss English A Neo	15:30~17:50 必着アイン	15:45~16:30 フラダンス 杉本	15:45~16:30 フラダンス 杉本	15:45~16:30 フラダンス 杉本	15:20~16:05 チャダンスA 向子	15:20~16:05 チャダンスA 向子	15:20~16:05 チャダンスA 向子	15:20~16:05 チャダンスA 向子	15:20~16:05 チャダンスA 向子	15:20~16:05 チャダンスA 向子
16:30	16:20~17:10 Kiss English B Neo	16:20~17:20 水バレーB 向子	16:20~17:20 水バレーB 向子	16:20~17:20 水バレーB 向子	16:20~17:20 水バレーB 向子	16:20~17:20 チャダンスB 向子	16:20~17:20 チャダンスB 向子	16:20~17:20 チャダンスB 向子	16:20~17:20 チャダンスB 向子	16:20~17:20 チャダンスB 向子	16:20~17:20 チャダンスB 向子
17:30	17:10~18:10 Kiss English C Neo	17:30~18:30 水バレーC 向子	17:30~18:30 水バレーC 向子	17:30~18:30 水バレーC 向子	17:30~18:30 水バレーC 向子	17:30~18:30 チャダンスC 向子	17:30~18:30 チャダンスC 向子	17:30~18:30 チャダンスC 向子	17:30~18:30 チャダンスC 向子	17:30~18:30 チャダンスC 向子	17:30~18:30 チャダンスC 向子
18:30	18:30~19:30 Jr. HIP HOP MONDKO	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子	18:45~20:05 バレー 向子
19:30											
20:30											
21:00											

【営業時間】火～金 9:00～21:00 土・日 9:00～19:30 (スクールは除く) ※月曜休館日

2019年9月11日現在
SSCあすも 048-797-5551

9月のあすもサロン

第3回あすもサロンの講師は鶴崎敏康さん

「さいたまの知られざる史実」というテーマでお話いただきました。

戦艦大和、武蔵の話から始まり、氷川丸、伊勢神宮の内宮・外宮、氷川神社3社、三内丸山遺跡、ピラミッド、東寺五重塔、更級日記、慈恩寺、通船掘り、パナマ運河、伊勢物語と埼玉をめぐる話数々興味深く聴きました。

毎月第三日曜日午後2時～
あすもサロン お楽しみに



次回の「あすもサロン」

日時： 10月20日(日) 14:00～
講師： 栄養士 小林敦子氏
テーマ： 『いつ、どんな物を食べると良い？
～運動と食事のタイミング～』
参加費無料 スリッパをご持参ください
お問合せ・お申し込みはあすもフロントまで

パート社員・学生アルバイト募集

午前・午後もしくは夜間のうち、週2～4回勤務可能な方
職種 フロント業務等
勤務時間 4～4.5H 交替勤務
時給 926円～
お問い合わせは SSC事務局まで