

# SSCあすも レッスンスケジュール



## 2015年5月～



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
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ	9:30	9:30～10:00 おはようボールEX	9:30	9:30～10:00 おはようボール	9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ	9:30	9:30～10:00 ストレッチ 山下	9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ
10:00	10:15～10:35 青竹 まみ	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30	10:15～11:15 パワーヨガ 遠藤	10:30	10:20～11:10 はじめての太極拳 岡田	10:30	10:15～11:00 フロアムーヴメント 田口	10:30	10:15～11:00 ピラティス 河本	10:30	10:10～11:10 ベーシックヨガ 尚子	10:30	10:15～10:55 Jr. 卓球 (4歳～中学生向け) 矢野
11:00	10:50～11:40 大人のバレエ 田口	11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30	11:30～12:15 ストレッチボール まみ	11:30		11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00	12:00～12:45 フィットネスEX ともこ	12:00	11:50～12:40 大人のバレエ 田口	12:00	12:00～12:45 はじめてのハウス まみ	12:00	11:50～12:50 フラダンス 杉本	12:00	
12:30	12:30～13:15 フロアムーヴメント 田口	12:30		12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00	13:00～14:45 パドル健康体操 (第2, 4のみ) 黒須	13:00	13:00～14:00 ルーシーダットン ともこ	13:00	12:55～13:40 ストレッチボール まみ	13:00	13:00～13:30 エアロ 内田	13:00	13:15～14:15 パドル体操 黒須 第2週のみ: 木川	13:00	13:00
13:30	13:45～14:30 ボディメイクエアロ Reiko	13:30		13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00	14:40～15:25 リラックスヨガ Reiko	14:00	14:15～14:45 レンタル 30分1250円	14:00	14:00～15:00 レンタル 30分1250円 60分2500円	14:00	13:50～14:30 エアロ 松森	14:00	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	14:00	14:00
14:30		14:30	14:20～15:20 ベリーダンス 宮島	14:30	14:40～15:20 ステップ 松森	14:30	14:45～15:45 レンタル 30分1250円 60分2500円	14:30	15:15～15:45 レンタル 30分1750円	14:30	14:30
15:00	15:00～15:30 レンタル 30分1750円	15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30	15:20～16:10 水バレエA ゆう	15:30	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00	16:20～17:20 水バレエB ゆう	16:00	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30	16:45～17:30 Jr. えいご (低中学年向け) クリスティ	16:30	16:45～17:30 木バレエC ゆり	16:30		16:30		16:30	
17:00	17:00～18:05 新体操 小学2年生 まき	17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30	17:30～18:30 水バレエC ゆう	17:30	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP (小学生向け) MOMOKO	18:30		18:30	18:45～20:05 AYAKA	18:30	18:00～19:00 Jr. HIP HOP (小学生向け) AYAKA	18:30	18:00～19:00 Jr. HIP HOP (小学生向け) AYAKA	18:30	
19:00		19:00		19:00	19:10～20:10 Jr. HIP HOP (小学校高学年～ 中学生向け) AYAKA	19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	

一般レッスン スクールレッスン

有料プログラム レンタル

【営業時間】火～金 9:00～16:00 土・日9:00～18:30 ※スクールは除く

平成27年5月17日現在  
SSCあすも ☎048-797-5551

<お願い>  
・プログラムは、4・10月に改正します。  
(クラブの都合により途中で改正する場合があります。)  
・講師の都合により、代行や代レッスンになる場合がございます。  
(ブログに掲載します。)