

# SSCあすも レッスンスケジュール 2017年8月～

<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、休講になる場合がございます。

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 おはようストレッチ	9:30	9:20～10:00 はじめてのやさしい ピラティス 田口	9:30	9:10～9:55 ストレッチヨガ RIE	9:30	9:10～10:50 Jr.卓球 (小・中学生向け)	9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ
10:00	10:10～10:30 やさしいトレーニング	10:00	9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	10:00	9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	10:00		10:00	9:50～10:50 健康ストレッチ 桧森	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	10:10～11:10 大人のバレエ 10:10 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	10:15～11:15 担当詳細は 館内掲示を ご覧ください
11:00	10:50～12:10 大人のバレエ 田口	11:00		11:00		11:00		11:00	11:10～12:10 第1・2・3 ヨガ 担当詳細は館内掲示を ご覧ください。 第4 肩甲骨ヨガ 尚子	11:00	
11:30	※バーレッスン40分 センターレッスン40分	11:30	11:20～12:00 太極拳 岡田	11:30	11:20～12:20 大人のバレエ 11:20 田口	11:30	11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:30	11:05～11:45 かんたんエアロ 桧森	11:30	11:30～12:30 第1・3のみ エアロビクス MEGUMI
12:00		12:00		12:00	11:30～12:30 パワーヨガ かおる	12:00	※はじめてのハウス(45分) ストレッチボール(30分)	12:00	11:50～12:50 フラダンス 杉本	12:00	10:15～14:45 ※レンタル (会員様) 30分 1080円 (一般の方) 30分 1620円
12:30	12:30～13:15 フロアムーブメント 田口	12:30	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 桧森	12:30		12:30	12:40～13:10 やさしいトレーニング まみ	12:30	12:30～13:30 アラカルトレッスン 注1(下記記載)	12:30	12:15～13:30 ※レンタル
13:00		13:00	13:05～13:50 健康ストレッチ 桧森	13:00	12:45～13:35 ストレッチボールEX まみ	13:00	12:45～13:45 ベリーダンス 宮島	13:00	13:15～14:15 パドル体操 黒須	13:00	12:45～14:15 ※レンタル (会員様) 30分 1620円 (一般の方) 30分 2160円
13:30	13:30～14:15 第1 希望ストレッチ&エクササイズ なな 第2ニミ かんたんブチトレ 三友	13:30	13:10～14:10 フラダンス 杉本	13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00	14:05～15:05 リラックスヨガ RIE	14:00	13:50～15:00 産後リカバリーヨガ まさみ ※予約制	14:00	14:00～14:40 かんたんエアロ 桧森	14:00	14:00～15:45 ※レンタル	14:00	13:45～15:05 基礎から楽しむ フットサル
14:30		14:30	14:30～15:30 ラテンエアロ 宮島	14:30		14:30	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	14:30	15:15～15:45 ※レンタル	14:30	15:00～16:00 第3のみ ベーシックヨガ なな
15:00		15:00		15:00	14:50～15:35 ステップ&ダンベル 桧森	15:00		15:00	16:30～18:10 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	15:00	14:40～16:40
15:30		15:30	15:20～16:10 水バレエA こはる	15:30	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:30		15:30		15:30	14:40～16:40
16:00		16:00	15:45～16:30 Kidsえいご クリスティ	16:00		16:00		16:00		16:00	さわやか卓球 矢野
16:30		16:30	16:20～17:20 水バレエB こはる	16:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:30		16:30	15:30～18:00 ※レンタル	16:30	
17:00		17:00	16:45～17:45 Jr.えいご クリスティ	17:00		17:00		17:00	17:00～18:00 HIPHOP KIMUYUI	17:00	16:30～18:00 ※レンタル
17:30		17:30	17:30～18:30 水バレエC こはる	17:30	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30		17:30		17:30	17:00～18:15 フットサル
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	酒井/笠原
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00	18:30～19:30 Jr.HIP HOP MOMOKO	19:00		19:00	18:45～20:05 バレエ ポイント ゆり	19:00	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	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

ピジター参加可能レッスン

【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29年7月28日現在  
SSCあすも ☎048-797-5551

※レンタル料はフロントまでお問合せ下さい  
※1レッスン850円(税込)