

SSCあすも レッスンスケジュール

2018年8月～

<お願い>

- ・レッスンスケジュールは、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・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																		
9:30		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		9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	9:30	9:20～10:00 はじめてのやさしい ピラティス 田口	9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ	9:30	9:20～10:10 健康ストレッチ 松森	9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ	9:30	9:10～10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)		
10:00																		
10:30		10:15～11:15 パワーヨガ 唐沢	10:30	10:20～11:10 はじめての太極拳 岡田			10:30	10:10～11:10 初級・中級バレエ 田口	10:30	10:10～11:10 ベーシックヨガ 尚子	10:30	10:20～11:00 かんたんエアロ 松森	10:30		10:30	パワーヨガ 10:15～11:15 担当詳細は 館内掲示を ご覧ください		
11:00	10:45～12:05 初級・中級バレエ 田口		11:00				11:00		11:00				11:00					
11:30		11:30～12:15 ストレッチボール 第1・3・5 体験EX 第2・4 リラックス まみ	11:30	11:20～12:00 太極拳 岡田	11:30	11:20～12:00 日本舞踊 (曲目:夜桜お七) 藤巳恵章	11:30	11:20～12:20 入門・初級バレエ 田口	11:30	11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:30	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	11:30	11:00～12:30 有料 エンジョイ 卓球	11:30	11:30～12:30 エアロピクス	11:30	
12:00			12:00		12:00		12:00		12:00				12:00					
12:30	12:15～13:15 入門・初級バレエ 田口		12:30	12:10～12:55 はじめてのHIP HOP KIMUYUI	12:30	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 松森	12:30		12:30	11:50～12:50 フランドス 杉本	12:30	12:30～13:30 第1・2・3・4 注1(下記記載)	12:30		12:30	11:30～14:00 ※レンタル		
13:00			13:00		13:00	12:45～13:45 ベリーダンス 宮島	13:00	12:45～13:45 ストレッチボールEX まみ	13:00	12:40～13:25 やさしいピラティス まみ	13:00		13:00		13:00			
13:30	13:30～14:15 第2・第4 かんたんプチレ 三友	13:15～15:00 有料 バドミントン健康体操 (第2第4のみ) 黒須	13:30	13:10～13:55 健康ストレッチ 松森	13:30	13:10～14:10 フランドス 杉本	13:30		13:30		13:30		13:30		13:30			
14:00			14:00		14:00		14:00	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	14:00		14:00	13:45～14:45 第1・5 マーシャルフィット HIROMI	14:00	13:45～15:05 基礎から楽しむ フットサル	14:00			
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな		14:30	14:05～15:05 リラックスヨガ RIE	14:30		14:30		14:30	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	14:30		14:30		14:30			
15:00			15:00		15:00		15:00	14:50～15:35 ステップ&ダンベル 松森	15:00		15:00		15:00		15:00			
15:30			15:30	15:20～16:10 水バレエA Emo	15:30	15:15～15:45 ボディメンテナンス ＜初回8/8＞宮島	15:30	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:30	15:20～16:05 チアダンスA 真由	15:30	15:15～15:45 ※レンタル	15:30		15:30	12:45～18:00 ※レンタル		
16:00	16:00～16:45 Kids English A Nao	15:30～17:50 忍者ナイン	16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
16:30			16:30	16:20～17:20 水バレエB Emo	16:30		16:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:30	16:20～17:20 チアダンスB 真由	16:30		16:30	16:30～18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け)	16:30	15:30～18:00 ※レンタル		
17:00	17:00～18:00 Kids English B Nao		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	17:00～18:15 フットサル		
17:30			17:30	17:30～18:30 水バレエC Emo	17:30		17:30	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30	17:30～18:30 チアダンスC 真由	17:30		17:30		17:30			
18:00			18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00			
18:30		18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:30		18:30		18:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:30		18:30		18:30		18:30			
19:00			19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
19:30			19:30		19:30		19:30	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	19:30		19:30		19:30		19:30			
20:00			20:00		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 ピジター参加可能レッスン

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30年7月 21日現在
SSCあすも ☎048-797-5551

※1レッスン850円(税込)

【注1】土曜日
第1 ラテンエアロ
第2 JAZZ HIPHOP
第3 マーシャルフィット
第4 メンテナンスヨガ

三枝 町井弘美
HIROMI
尚子

【レンタル料金】
スタジオ 30分1,080円(会員様)
1,620円(一般の方)
アリーナ 30分1,620円(会員様)
2,160円(一般の方)