

# SSCあすも レッスンスケジュール 2019年1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。

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	スタジオ	アリーナ			
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00				
9:30	9:00～11:00 卓球アカデミー 第1・第4	9:30	9:20～10:05 おはようストレッチ & ストレッチボール まみ	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	9:30～10:00 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			
10:00		10:00		10:00	9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	10:00		10:00		10:00		10:00				
10:30		10:30	10:15～11:15 パワーヨガ 山下(素)	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 さわやか卓球 矢野	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	9:10～10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)	
11:00		11:00	10:45～12:05 初級・中級バレエ 田口	11:00		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	10:30～11:15 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	
11:30		9:30～13:30 大人のバレエ	11:30		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	11:30～12:30 パワーヨガ 岡崎	11:30	11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:30	11:00～12:30 エンジョイ 卓球	11:30	11:30～12:30 エアロビクス
12:00			12:00		12:00	12:10～12:55 はじめてのHIP HOP KIMUYUI	12:00		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	12:00	12:00	第1 TAKAKO 第3 NAOKO
12:30			12:30	12:15～13:15 入門・初級バレエ 田口	12:30		12:30		12:30		12:30	12:40～13:25 やさしいピラティス まみ	12:30	12:30～13:30 第1・2・3・4 ※1(下記記載)	12:30	11:30～14:00 ※レンタル
13:00			13:00		13:00	13:10～13:55 健康ストレッチ 松森	13:00	12:45～13:45 ベリーダンス 宮島	13:00	12:45～13:35 ストレッチボールEX まみ	13:00		13:00		13:00	
13:30			13:30	13:30～14:15 第2・第4 かんたんプトレ 三友	13:30	13:10～14:10 フラダンス 杉本	13:30		13:30		13:30	13:15～14:15 バドル体操 黒須	13:30		13:30	
14:00			14:00	13:15～15:00 バドル健康体操 (第2第4のみ) 黒須	14:00		14:00	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	14:00		14:00		14:00	13:45～14:45 第1・5 マーシャルフィット HIROMI	14:00	
14:30		14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな	14:30	14:05～15:05 リラクソヨガ RIE	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	15:15～15:45 ボディメンテナンス 宮島	15:00	14:50～15:35 ステップ&ダンス 松森	15:00		15:00		15:00	12:45～17:00 ※レンタル	15:00	14:40～16:40	
15:30		15:30		15:30	15:20～16:10 水バレエA Emo	15:30	15:20～16:10 水バレエA ゆり	15:30	15:20～16:05 チアダンスA 真由	15:30		15:30		15:30	さわやか卓球	
16:00		16:00	16:00～16:45 Kids English A Nao	16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	矢野	
16:30		16:30	15:30～17:50 忍者ナイン	16:30	16:20～17:20 水バレエB Emo	16:30	16:20～17:20 水バレエB ゆり	16:30	16:20～17:20 チアダンスB 真由	16:30	16:30～18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	16:30		16:30	12:45～20:30 ※レンタル	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		
17:30		17:30	17:00～18:00 Kids English B Nao	17:30	17:30～18:30 水バレエC Emo	17:30	17:30～18:30 水バレエC ゆり	17:30	17:30～18:30 チアダンスC 真由	17:30		17:30	15:00～20:30 ※レンタル	17:30		
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		
18:30		18:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:30		18:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:30		18:30		18:30	17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	18:30	17:45～19:00 フットサル 酒井/渡辺	
19:00		19:00		19:00		19:00	18:45～20:05 バレエ ボワント ゆり	19:00		19:00		19:00		19:00		
19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		
20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		
一般レッスン	スクールレッスン	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム			

1/8, 22, 29  
2/5, 19, 26  
3/12, 19, 26

有料

有料

有料

【営業時間】 全日 9:00～21:00(スクールは除く)

2018年12月20日現在

※1レッスン850円(税込)

SSCあすも ☎048-797-5515

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