

SSCあすも レッスンスケジュール

2019年2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		9:00		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	9:30～10:00 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	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	9:10～10:40 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	10:00	9:10～10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)		
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	10:15～11:00 ピラティス 河本	10:30	10:10～11:10 ベーシックヨガ 尚子	10:30	10:20～11:00 かんたんエアロ 松森	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	11:20～12:00 太極拳 岡田	11:00	11:20～12:20 入門・初級バレエ 田口	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	11:30～12:30 エアロビクス 第1 TAKAKO 第3 NAOKO		
11:30	11:30～12:15 ストレッチポール 第1・3・5 体幹 第2・4 リラックス まみ	11:30	11:20～12:00 日本舞踊 (曲目:夜桜お七) 藤巳恵章	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 有料 エンジョイ 卓球	11:30	11:30～12:30 エアロビクス 第1 TAKAKO 第3 NAOKO		
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) ストレッチポール(30分)	12:00	11:50～12:50 フラダンス 杉本	12:00			
12:30	12:15～13:15 入門・初級バレエ 田口	12:30	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 松森	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 注1(下記記載)	12:30	11:30～14:00 ※レンタル		
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		13:00		13:00			
13:30	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	13:10～14:10 フラダンス 杉本	13:30		13:30	13:15～14:15 バドミントン 黒須	13:30		13:30			
14:00		14:00	14:05～15:05 リラックスヨガ RIE	14:00		14:00	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	14:00	13:45～14:45 第1・5 マーシャルフィット HIROMI	14:00			
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな	14:30	15:15～15:45 ボディメンテナンス 宮島	14:30	14:50～15:35 ステップ&ダンベル 松森	14:30	14:30～15:00 ストレッチポール まみ	14:30	12:45～17:00 ※レンタル	14:30	14:40～16:40 さわやか卓球 矢野		
15:00		15:00	15:20～16:10 水バレエA Emo	15:00	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:00	15:20～16:05 チアダンスA 真由	15:00	15:00～20:30 ※レンタル	15:00	12:45～20:30 ※レンタル		
15:30		15:30	16:20～17:20 水バレエB Emo	15:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	15:30	16:20～17:20 チアダンスB 真由	15:30		15:30			
16:00		16:00	17:30～18:30 水バレエC Emo	16:00	17:30～18:30 木バレエC ゆり	16:00	17:30～18:30 チアダンスC 真由	16:00		16:00			
16:30	16:20～17:10 Kids English A Nao	16:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	16:30	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	16:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	16:30		16:30			
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00			
17:30	17:10～18:10 Kids English B Nao	17:30		17:30		17:30		17:30		17:30			
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	18:00	17:45～19:00 フットサル 酒井/渡辺		
18:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:30		18:30		18:30		18:30		18:30			
19:00		19:00		19:00		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			
20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30			
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00			

【注1】土曜日
第1 ラテンエアロ
三枝
第2 JAZZ HIPHOP
町井弘美
第3 マーシャルフィット
HIROMI
第4 メンテナンスヨガ
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)
アリーナ 30分
1,620円(会員様)
2,160円(一般)

【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2月8日現在

2/18(月)～

SSCあすも ☎048-797-5551

※1レッスン850円(税込)