

# SSCあすも レッスンスケジュール

# 2019年8月～

<お願い>  
 ・レッスンスケジュールは、途中で改正する場合があります。  
 ・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	9:20~10:00 顔ヨガ 田村	9:30	9:20~10:20 ストレッチヨガ 岡本	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 尚子	9:20~10:10 健康ストレッチ 桧森	9:10~10:40 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	9:30	9:30~10:00 おはようストレッチ	9:10~10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)	
10:00						10:00	10:10~11:10 初級・中級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可	10:00		10:20~11:00 かんたんエアロ 桧森		10:00		10:15~11:15 パワーヨガ 担当詳細は 館内掲示を ご覧ください	
10:30	10:20~10:50 バレエストレッチ& 超入門バレエ 田口 (バレエ経験2年未満の方)	10:15~11:15 パワーヨガ 山下(素)	10:30	10:30~11:40 太極拳 岡田	NEW	10:30	11:20~12:20 入門・初級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可	10:30	10:15~11:00 ピラティス 河本	10:10~11:10 ベーシックヨガ 尚子		10:30			
11:00	11:05~12:05 入門・初級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可		11:00	11:20~12:00 らくらくリズムウオーグ 桧森	時間変更	11:30	11:20~12:20 入門・初級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可	11:00	11:15~12:30 はじめてのハウス まみ		有料	11:00			
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	12:10~13:00 かんたん マーシャルフィット HIROMI		12:00	11:30~12:30 パワーヨガ 大前	11:30	11:50~12:50 フラダンス 杉本	11:15~12:15 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	有料	11:30	11:30~12:30 エアロピクス 第1・3 NACKO		
12:00			12:00	12:10~13:00 健康ストレッチ 桧森		12:30	12:45~13:45 ベリーダンス 宮島	12:30	12:45~13:45 ストレッチポールEX まみ	12:30	一部変更	12:00			
12:30	12:15~13:15 初級・中級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可		12:30	13:10~14:10 フラダンス 杉本		13:00	14:00~14:40 かんたんエアロ 桧森	13:00	13:15~14:15 バドル体操 黒須	12:30	毎週に変更	12:30	11:30~14:00 ※レンタル		
13:00		有料	13:00	14:05~15:05 レッスン・担当詳細は 館内掲示を ご覧ください		14:00	14:50~15:35 ステップ&ダンベル 桧森	13:30	13:45~14:45 マーシャルフィット HIROMI	13:00		12:45~17:00 ※レンタル	13:00		
13:30	13:15~15:00 バドル健康体操 (第2第4のみ) 黒須		14:30	15:15~15:45 ボディメンテナンス 宮島	有料	15:00	15:20~16:10 木バレエA ゆり	14:30	15:00~19:00 ※レンタル	14:00		12:45~19:00 ※レンタル	14:30	14:40~16:40 さわやか卓球 矢野	
14:00			15:30	16:20~17:20 水バレエB ゆり		16:00	16:20~17:20 木バレエB ゆり	15:00	16:30~18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	14:30			15:00		
14:30	14:30~15:30 ベーシックヨガ なな		16:30	17:30~18:30 水バレエC ゆり		16:30	17:30~18:30 木バレエC ゆり	15:30	17:30~18:30 チアダンスB 真由	14:30			15:30		
15:00			17:00	18:45~20:05 バレエ ポワント ゆり		17:30	18:45~20:05 バレエ ポワント ゆり	16:00	16:20~17:20 チアダンスA 真由	15:30			16:00		
15:30			18:30	18:30~19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO		18:00		16:30	16:20~17:20 チアダンスC 真由	16:00			16:30		
16:00			19:00			18:30		17:00		16:30			17:00		
16:30	16:20~17:10 Kids English A Nao	15:30~17:50 忍者ナイン	19:30			19:00		17:30		17:00			17:30		
17:00			20:00			19:30		18:00		17:30			18:00		
17:30	17:10~18:10 Kids English B Nao		20:30			20:00		18:30		18:00			18:30		
18:00			21:00			20:30		19:00		18:30			19:00		
18:30						21:00		19:30		19:00			19:30		
19:00								20:00		19:30			20:00		
19:30								20:30		20:00			20:30		
20:00								21:00		20:30			21:00		
20:30										21:00			21:00		
21:00													21:00		

有料プログラム  
 ビジター参加  
 可能レッスン  
 ※1レッスン850円(税込)

レンタル

【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7月18日現在

SSCあすも ☎048-797-5551

【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)