

# SSCあすも レッスンスケジュール 2019年10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 顔ヨガ 田村	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	9:20～10:00 はじめてのやさしい ピラティス 田口	9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	9:20～9:50 おはようストレッチ 尚子	9:20～10:10 健康ストレッチ 検森	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		10:00		10:00		10:00		10:00	
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)	10:30～11:30 太極拳 岡田	10:30～11:30 時間変更	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	10:15～11:00 やさしいピラティス まみ	10:00～11:00 ベーシックヨガ 尚子	10:20～11:00 かんたんエアロ 検森	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		10:15～11:15 パワーヨガ 担当詳細は 館内掲示を ご覧ください
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	11:30～12:15 ストレッチボール 第1・3・5 体幹 第2・4 リラックス まみ	11:20～12:00 らくらくリズムウォーク 検森	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	11:30～12:30 パワーヨガ 大前	11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:50～12:50 フラダンス 杉本	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・3 NAOKO	11:30
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		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	12:10～13:00 健康ストレッチ 検森	12:10～13:00 健康ストレッチ 検森	12:45～13:45 ベリダンス 宮島	12:45～13:45 ストレッチボールEX まみ	12:45～13:45 ピラティス まみ	13:15～14:15 バドル体操 黒須	12:45～17:00 ※レンタル	12:30		11:30～14:00 ※レンタル
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30	13:15～15:00 有料 バドル健康体操 (第2第4のみ) 黒須	13:00～14:00 リラクソヨガ 岡本	13:10～14:10 フラダンス 杉本	14:00～14:40 かんたんエアロ 検森	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	13:45～14:45 マーシャルフィット HIROMI	15:00～16:00 カラダを整える 骨盤ヨガ 富永	14:40～16:40 さわやか卓球 矢野	13:30		14:40～16:40 さわやか卓球 矢野
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな	14:15～15:00 ZUMBA 朱	15:15～15:45 ボディメンテナンス 宮島	15:20～16:10 木バレエA ゆり	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:30～18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	12:45～19:00 ※レンタル	14:30		14:40～16:40 さわやか卓球 矢野
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30	16:20～17:10 Kids English A Nao	16:20～17:20 水バレエB ゆり	15:45～18:00 有料 T.T彩たま 卓球アカデミー	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:30～18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	16:15～19:00 ※レンタル	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	17:30～18:30 水バレエC ゆり	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	17:30		17:45～19:00 フットサル 酒井/渡辺
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	19:00		17:45～19:00 フットサル 酒井/渡辺
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	

有料プログラム  
 ピジター参加  
 可能レッスン  
 ※1レッスン900円(税込)

【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9月13日現在

SSCあすも ☎048-797-5551

【レンタル料金】  
 スタジオ 30分  
 1,100円(会員様)  
 1,650円(一般)  
 アリーナ 30分  
 1,650円(会員様)  
 2,200円(一般)