

SSCあすも レッスンスケジュール 2017年10月～

<お願い>

・プログラムは、4・10月に改正します。(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	9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	9:30	9:10～9:55 ストレッチヨガ RIE	9:30	9:10～10:50 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	9:50～10:50 健康ストレッチ 松森	10:00	
10:30	10:15～11:15 パワーヨガ 遠藤	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	10:15～11:10 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	10:15～11:15 パワーヨガ 担当詳細は 館内掲示を ご覧ください
11:00	10:45～12:05 初級・中級バレエ 田口	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	
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	11:20～12:20 入門・初級バレエ 田口	11:30	11:20～12:20 パワーヨガ かおる	11:30	11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:30	11:05～11:45 かんたんエアロ 松森
12:00		12:00		12:00		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	10:15～14:45 ※レンタル (会員様) 30分 1080円 (一般の方) 30分 1620円
12:30	12:15～13:15 入門・初級バレエ 田口	12:30	12:30～13:00 あすまでトレーニング まみ	12:30	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 松森	12:30		12:30	11:50～12:50 フラダンス 杉本	12:30	12:00～13:00 HIPHOP KIMUYUI
13:00		13:00	13:05～13:50 健康ストレッチ 松森	13:00	12:45～13:35 ストレッチボールEX まみ	13:00	12:45～13:45 ベリーダンス 宮島	13:00	12:40～13:10 やさしいトレーニング まみ	13:00	12:30～13:30 アラカルトレッスン 注1(下記記載)
13:30	13:30～14:15 第1 骨盤ストレッチをエクササイズ なな 第2ニゴ かんたんブチトレ 三友	13:30	13:10～14:10 フラダンス 杉本	13:30	13:50～15:00 産後リカバリーヨガ まさみ ※予約制	13:30	13:50～15:00 大人のバレエ ゆり ※予約制	13:30	13:15～14:15 バドミントン 黒須	13:30	13:45～15:05 基礎から楽しむ フットサル 酒井/笠原
14:00	13:15～15:00 バドミントン健康体操 (第2第4のみ) 黒須	14:00	14:05～15:05 リラクソスヨガ RIE	14:00	14:30～15:30 ラテンエアロ 宮島	14:00	14:00～14:40 かんたんエアロ 松森	14:00	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	14:00	注2(下記記載) 時間にご注意 下さい!
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな	14:30		14:30		14:30	14:50～15:35 ステップ&ダンベル 松森	14:30	15:15～15:45 ※レンタル	14:30	15:00～16:00 第3のみ ベーシックヨガ なな
15:00		15:00	15:20～16:10 水バレエA こはる	15:00	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:00		15:00		15:00	14:40～16:40 さわやか卓球 矢野
15:30		15:30	15:45～16:30 Kidsえいご クリスティ	15:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00	16:20～17:20 水バレエB こはる	16:00	16:45～17:45 Jr.えいご クリスティ	16:00		16:00	16:30～18:10 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	16:00	15:30～18:00 ※レンタル
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30	16:30～18:00 ※レンタル
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	17:00～18:15 フットサル 酒井/笠原
17:30		17:30	17:30～18:30 水バレエC こはる	17:30	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30		17:30		17:30	
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	
19:00		19:00		19:00	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	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	

一般レッスン スクールレッスン

有料プログラム レンタル

ピジター参加可能レッスン

※レンタル料はフロントまでお問合せ下さい

※1レッスン850円(税込)

【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29年10月1日現在
SSCあすも ☎048-797-5551