

# SSCあすも レッスンスケジュール 2018年1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・休講になる場合もございます。

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	9:10～11:10 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	9:10～9:55 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 椋森	10:00					
10:30	10:15～11:15 パワーヨガ 唐沢	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 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				
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	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				
11:30	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 期間限定レッスン 11:20～12:00 あすもソーラン メグ	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	11:30～12:30 第1.3 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	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 椋森	12:00	12:45～13:35 ストレッチボールEX まみ	12:00	12:40～13:10 やさしいピラティス まみ	12:00	11:50～12:50 フラダンス 杉本	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	13:05～13:50 健康ストレッチ 椋森	12:30	13:10～14:10 フラダンス 杉本	12:30	13:50～15:00 産後リカバリーヨガ まさみ ※予約制	12:30	13:30～15:00 大人のバレエ ゆり ※予約制	12:30	12:30～13:30 アラカルトレッスン 注1(下記記載)	12:30	12:30～13:30 HIP HOP KIMUYUI		
13:00		13:00	14:05～15:05 リラックスヨガ RIE	13:00	14:30～15:30 ラテンエアロ 宮島	13:00	14:50～15:35 ステップ&ダンベル 椋森	13:00	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	13:00	13:15～14:15 バドル体操 黒須	13:00	12:45～14:15 ※レンタル (会員様) 30分 1620円 30分 2160円		
13:30	13:30～14:15 第2～5 かんたんプトレ 三友	13:30		13:30		13:30		13:30	13:30～15:00 大人のバレエ ゆり ※予約制	13:30	13:45～15:05 基礎から楽しむ フットサル 酒井/笠原	13:30	14:40～16:40 さわやか卓球 矢野		
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		14:00	15:15～15:45 ※レンタル	14:00	15:30～18:00 ※レンタル	14:00			
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな	14:30	15:20～16:10 水バレエA こはる	14:30	15:45～16:30 Kidsえいご クリスティ	14:30	16:20～17:20 木バレエA ゆり	14:30	16:30～18:10 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	14:30	注2(下記記載) 時間に ご注意ください!	14:30	16:30～18:00 ※レンタル	14:30	
15:00		15:00	16:20～17:20 水バレエB こはる	15:00	16:45～17:45 Jr.えいご クリスティ	15:00	17:30～18:30 木バレエB ゆり	15:00		15:00		15:00	17:00～18:15 フットサル 酒井/笠原		
15:30		15:30	17:30～18:30 水バレエC こはる	15:30	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	15:30	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	15:30		15:30		15:30			
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30			
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00			
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30			
18:00		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		18:30		18:30			
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
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			

一般レッスン スクールレッスン

有料プログラム ピンター参加可能レッスン

レンタル

【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12月20日現在

SSCあすも ☎048-797-5551

※1レッスン850円(税込)

※レンタル料はフロントまでお問合せ下さい