

# SSCあすも レッスンスケジュール 2018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	9:10～11:10 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		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	10:15～11:00 ピラティス 河本	10:30	10:10～11:10 ベーシックヨガ 尚子	10:30	9:50～10:50 健康ストレッチ 桧森
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	
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 入門・初級バレエ 田口	11:30	11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:30	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
12:00		12:00	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 桧森	12:00		12:00		12:00		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 桧森	12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00	13:05～13:50 健康ストレッチ 桧森	13:00	12:45～13:35 ストレッチボールEX まみ	13:00	12:45～13:35 ストレッチボールEX まみ	13:00	12:40～13:10 やさしいピラティス まみ	13:00	12:30～13:30 第1・2・3・4 注1(下記記載)
13:30	13:30～14:15 第2～5 かんたんブチレ 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	13:30～15:00 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	13:45～14:45 第1・2・5 注2(下記記載)
14:00		14:00	14:05～15:05 リラククスヨガ RIE	14:00	14:30～15:30 楽々ラテンエアロ 宮島	14:00	14:00～14:40 かんたんエアロ 桧森	14:00	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	14:00	13:45～15:05 基礎から楽しむ フットサル 酒井/笠原
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ なな	14:30		14:30		14:30		14:30		14:30	
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	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:00	15:15～15:45 ※レンタル	15:00	14:40～16:40 さわやか卓球 矢野
15:30		15:30	16:20～17:20 水バレエB こはる	15:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	15:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	15:30	16:30～18:10 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	15:30	15:30～18:00 ※レンタル
16:00		16:00	16:45～17:45 Jr.えいご クリスティ	16:00	17:30～18:30 木バレエC ゆり	16:00	17:30～18:30 木バレエC ゆり	16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	16:30～18:00 ※レンタル
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30	17:00～18:15 フットサル 酒井/笠原
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 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30年1月26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

【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  
【注2】土曜日  
第1.5 マーシャルフィット HIROMI  
第2 ラテンエアロ 宮島  
【注3】日曜日  
第1 エアロビクス TAKAKO  
第2 ボールボディメイキング 遠藤  
第3 エアロビクス NAOKO  
第4 ボールボディメイキング 遠藤