

# SSCあすも レッスンスケジュール

## 2018年5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	9:20～10:10 健康ストレッチ 松森	9:30	9:30～10:00 おはようストレッチ		
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	9:10～10:50 Jr.卓球 (小・中学生向け)	10:00	9:10～10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)		
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	10:20～11:00 かんたんエアロ 松森		
11:00	10:45～12:05 初級・中級バレエ 田口	11:00		11:00		11:00		11:00	11:10～12:10 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	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	11:20～12:00 日本舞踊 (5月～夜桜お七) 藤巳恵章	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	11:00～12:30 有料 パパ・ファミ 卓球クラブ	11:30	11:30～12:30
12:00		12:00		12:00		12:00		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	12:10～12:55 はじめてのHIP HOP KIMUYUI	12:30	12:10～12:55 ステップ&ダンベル 松森	12:30		12:30	12:40～13:25 やさしいピラティス まみ	12:30	12:30～13:30 第1・2・3・4 注1(下記記載)		
13:00		13:00		13:00		13:00	12:45～13:45 ベリーダンス 宮島	13:00	13:15～14:15 バドル体操 黒須	13:00	12:45～14:00 ※レンタル (会員様) 30分 1080円 (一般の方) 30分 1620円		
13:30	13:30～14:15 第2・第4 かんたんプチトレ 三友	13:30	13:10～13:55 健康ストレッチ 松森	13:30	13:10～14:10 フラダンス 杉本	13:30	14:00～15:00 浴衣着付け 藤巳恵章 5/17～7/18迄	13:30	14:30～15:00 ストレッチボール まみ	13:30	13:45～14:45 第1・2・5 注2(下記記載)		
14:00	13:15～15:00 有料 バドル健康体操 (第2第4のみ) 黒須	14:00		14:00		14:00		14:00		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	14:05～15:05 リラックスヨガ RIE	14:30	14:30～15:30 楽々ラテンエアロ 宮島	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		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	14:40～16:40		
15:30		15:30	15:20～16:10 水バレエA Emo	15:30	15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:30	15:20～16:05 チアダンスA 真由	15:30	16:20～17:20 チアダンスB 真由	15:30	14:40～16:40 さわやか卓球 矢野		
16:00	16:00～16:45 Kids English A	16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
16:30	15:30～17:50 忍者ナイン	16:30	16:20～17:20 水バレエB Emo	16:30	16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:30	16:20～17:20 チアダンスC 真由	16:30	16:30～18:10 Jr.卓球 (小・中学生向け)	16:30	15:30～18:00 ※レンタル		
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	16:30～18:00 ※レンタル		
17:30	17:00～18:00 Kids English B	17:30	17:30～18:30 水バレエC Emo	17:30	17:30～18:30 木バレエC ゆり	17:30	17:30～18:30 チアダンスC 真由	17:30	矢野	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		18:30		18:30		18:30		18:30			
19:00	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	19:00		19:00		19:00	18:45～20:05 バレエ ポワント ゆり	19:00	18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	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4月26日現在

※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

SSCあすも ☎048-797-5551

【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