

SSCあすも レッスンスケジュール

2018年10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	
9:20~10:05 おはようストレッチ & ストレッチボール まみ	9:20~10:00 顔ヨガ 田村	9:30~10:00 おはようストレッチ	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	9:30~10:00 おはようストレッチ	9:30 健康ストレッチ 検森	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)	9:10~10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)	9:30
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
	10:15~11:15 パワーヨガ 山下(素)	10:20~11:10 はじめての太極拳 岡田		10:10~11:10 初級・中級バレエ 田口		10:15~11:00 ピラティス 河本	10:10~11:10 ベーシックヨガ 尚子	10:20~11:00 かんたんエアロ 検森			10:30
10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00	10:45~12:05 初級・中級バレエ 田口	11:20~12:00 太極拳 岡田	11:20~12:00 日本舞踊 (曲目:夜桜お七) 藤巳恵章	11:20~12:20 入門・初級バレエ 田口	11:30~12:30 パワーヨガ 岡崎	11:15~12:30 はじめてのハウス まみ		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	有料 11:00~12:30 エンジョイ 卓球	11:30	11:30
11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:10~12:55 はじめてのHIP HOP KIMUYUI	12:10~12:55 ステップ&ダンベル 検森	12:00		※はじめてのハウス(45分) ストレッチボール(30分)	11:50~12:50 フラダンス 杉本			12:00	12:00
12:30	12:15~13:15 入門・初級バレエ 田口	13:10~13:55 健康ストレッチ 検森	13:10~14:10 フラダンス 杉本	12:30		12:40~13:25 やさしいピラティス まみ		12:30~13:30 第1・2・3・4 注1(下記記載)		12:30	12:30
13:00		13:30~14:15 第2・第4 かんたんプチレ 三友	14:05~15:05 リラクソヨガ RIE	13:00	12:45~13:45 ストレッチボールEX まみ	12:45~13:45 ベリーダンス 宮島		13:15~14:15 バドル体操 黒須		13:00	13:00
13:30	有料 13:15~15:00 バドル健康体操 (第2第4のみ) 黒須	14:30~15:30 ベーシックヨガ なな	15:20~16:10 水バレエA Emo	14:00		14:00~14:40 かんたんエアロ 検森		13:45~14:45 第1・5 マーシャルフィット HIROMI	13:45~15:05 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	14:00	14:00
14:00		15:30~17:50 忍者ナイン	16:20~17:20 水バレエB Emo	14:30		14:30~15:00 ストレッチボール まみ		15:30~18:00 ※レンタル		14:30	14:30
14:30			17:30~18:30 水バレエC Emo	15:00	15:15~15:45 ポティメンテナンス 宮島	14:50~15:35 ステップ&ダンベル 検森	15:15~15:45 ※レンタル			15:00	15:00
15:00			18:30~19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	15:30	15:20~16:10 水バレエA Emo	15:20~16:10 木バレエA ゆり	15:20~16:05 チアダンスA 真由			15:30	15:30
15:30				16:00	16:20~17:20 水バレエB Emo	16:20~17:20 木バレエB ゆり	16:20~17:20 チアダンスB 真由	16:30~18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け)		16:00	16:00
16:00	16:00~16:45 Kids English A Nao			16:30	17:30~18:30 水バレエC Emo	17:30~18:30 木バレエC ゆり	17:30~18:30 チアダンスC 真由	矢野		16:30	16:30
16:30				17:00						17:00	17:00
17:00	17:00~18:00 Kids English B Nao			17:30						17:30	17:30
17:30				18:00						18:00	18:00
18:00				18:30						18:30	18:30
18:30				19:00						19:00	19:00
19:00				19:30						19:30	19:30
19:30				20:00						20:00	20:00
20:00											
								【注1】土曜日 第1 ラテンエアロ 第2 JAZZ HIPHOP 第3 マーシャルフィット 第4 メンテナンスヨガ		三枝 町井弘美 HIROMI 尚子	
										【レンタル料金】 スタジオ 30分1,080円(会員様) 1,620円(一般の方) アリーナ 30分1,620円(会員様) 2,160円(一般の方)	

一般レッスン スクールレッスン

有料プログラム ピジ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10月4日現在
SSCあすも ☎048-797-5551

※1レッスン850円(税込)