

SSCあすも レッスンスケジュール

2019年4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
9:30 9:30～10:00 おはようストレッチ	9:20～10:00 顔ヨガ 田村	9:30 9:20～10:20 ストレッチヨガ 岡本	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	9:10～11:10 さわやか卓球 矢野	9:30 9:30～10:00 おはようストレッチ	9:30 9:20～10:10 健康ストレッチ 松森	9:00 9:10～10:40 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	9:30 9:30～10:00 おはようストレッチ	9:10～10:00 第1・2・4 呼吸法とストレッチ 山下(英)	9:00
10:00 10:20～10:50 バレエストレッチ& 超入門バレエ (バレエ経験2年未満の方) 田口	10:15～11:15 パワーヨガ 山下(素)	10:30 10:30～11:40 太極拳 岡田		10:00 10:10～11:10 初級・中級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可 (ビクター2名までOK)		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	10:00 10:20～11:00 かんたんエアロ 松森	10:30 10:20～11:15 担当詳細は 館内掲示を ご覧ください	10:00	10:00
11:00 11:00～12:00 入門・初級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可 (ビクター2名までOK)	11:30～12:15 ストレッチボール 第1・3・5 体幹 第2・4 リラックス まみ	11:30 11:55～12:55 はじめてのHIP HOP KIMUYUI (6月閉講 5/29最 終)	11:20～12:00 日本舞踊 藤巳恵章	11:30 11:30～12:30 パワーヨガ 大前	11:30 11:20～12:20 入門・初級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可 (ビクター2名までOK)	11:30 11:15～12:30 はじめてのハウス まみ	11:30 11:50～12:50 フラダンス 杉本	11:00 11:00～12:30 有料 エンジョイ 卓球	11:30 11:30～12:30 エアロビクス 第1・3 NAOKO	11:00	11:00
12:00 12:10～13:10 初級・中級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可 (ビクター2名までOK)		12:00 12:10～12:55 ステップ&ダンベル 松森		12:00 ※はじめてのハウス(45分) ストレッチボール(30分)		12:00 12:40～13:25 やさしいピラティス まみ	12:00 12:30～13:30 第1・2・3・4 注1(下記記載)	12:00 11:15～12:15 第1・2・3 ヨガ 担当詳細は館内掲示板を ご覧ください 第4 肩甲骨ヨガ 尚子	12:00 11:30～14:00 ※レンタル	12:00	12:00
13:00 13:30～14:15 第1・3 あすもソーラン 渋谷	13:15～15:00 有料 バドミントン健康体操 (第2第4のみ) 黒須	13:00 13:10～13:55 健康ストレッチ 松森	13:10～14:10 フラダンス 杉本	13:00 12:45～13:45 ベリーダンス 宮島	13:00 14:00～14:40 かんたんエアロ	13:00 13:15～14:15 バドミントン 黒須	13:00 13:45～14:45 第1・5 マージナルフィット HIROMI	13:00 12:45～17:00 ※レンタル	13:00 12:45～19:00 ※レンタル	13:00	13:00
14:30 14:30～15:30 ベーシックヨガ なな		14:00 14:05～15:05 リラクゼーション RIE		14:00 14:50～15:35 ステップ&ダンベル 松森	14:30 15:20～16:10 木バレエA ゆり	14:30 15:00～19:00 ※レンタル	14:30 15:20～16:05 チアダンスA 真由	14:30 15:00～19:00 ※レンタル	14:30 14:40～16:40	14:00	14:00
15:00 15:15～15:45 ボディメンテナス 宮島		15:00 15:15～15:45 ボディメンテナス 宮島	15:00～16:00 (U6)	15:00 15:20～16:10 木バレエA ゆり	15:30 15:45～17:00 (低学年)	15:00 15:20～16:05 チアダンスA 真由	15:00 15:20～16:05 チアダンスA 真由	15:00 15:00～19:00 ※レンタル	15:00 14:40～16:40	15:00	15:00
16:30 16:20～17:10 Kids English A Nao	15:30～17:50 忍者ナイン	16:00 16:20～17:20 水バレエB Emo	16:45～18:30 (高学年) 卓球アカデミー T.T彩たま	16:00 16:20～17:20 木バレエB ゆり	16:30 16:20～17:20 チアダンスB 真由	16:00 16:20～17:20 チアダンスB 真由	16:00 16:30～18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	16:00 15:00～19:00 ※レンタル	16:00 12:45～19:00 ※レンタル	16:00	16:00
17:30 17:10～18:10 Kids English B Nao		17:00 17:30～18:30 水バレエC Emo		17:00 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	17:00 17:30～18:30 チアダンスC 真由	17:00 17:30～18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	17:00 15:00～19:00 ※レンタル	17:00 17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	17:00	17:00
18:30 18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO		18:00 18:30～19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO		18:00 18:45～20:05 バレエ ポイント ゆり	18:30 17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	18:00 17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	18:00 17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	18:00 17:45～19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	18:00 17:45～19:00 フットサル 酒井/渡辺	18:00	18:00
19:30 19:30～20:00 おはようストレッチ		19:00 19:30～20:00 おはようストレッチ		19:00 19:30～20:00 おはようストレッチ	19:30 19:30～20:00 おはようストレッチ	19:00 19:30～20:00 おはようストレッチ	19:00 19:30～20:00 おはようストレッチ	19:00 19:30～20:00 おはようストレッチ	19:00 19:30～20:00 おはようストレッチ	19:00	19:00
20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ		20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ		20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ	20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ	20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ	20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ	20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ	20:00 20:00～20:30 おはようストレッチ	20:00	20:00
21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ		21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ		21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ	21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ	21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ	21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ	21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ	21:00 21:00～21:30 おはようストレッチ	21:00	21:00

有料プログラム
 ビクター参加
 可能レッスン
 ※1レッスン850円(税込)

レンタル

【営業時間】火～金 9:00～21:00 土・日 9:00～19:30 (スクールは除く) ※月曜休館日

【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 マージナルフィット
 HIROMI
 第4 メンテナンスヨガ
 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)
 アリーナ 30分
 1,620円(会員様)
 2,160円(一般)