

# SSCあすも レッスンスケジュール

# 2020年2月～

<お願い>

- ・レッスンスケジュールは、途中で改正する場合があります。
- ・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													
9:30	9:20~10:00 顔ヨガ 田村		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		9:20~10:00 はじめてのやさしい ピラティス 田口		9:20~9:50 おはようストレッチ 尚子	9:20~10:10 健康ストレッチ 松森	9:10~10:40 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	9:30~10:00 おはようストレッチ		
10:00													
10:30	10:20~10:50 バレエストレッチ& 超入門バレエ 田口 (バレエ経験2年未満の方)	10:15~11:15 汗かきヨガ 田村	10:30~11:30 太極拳 岡田		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	10:15~11:00 やさしいピラティス まみ	10:00~11:00 ベーシックヨガ 尚子	10:20~11:00 かんたんエアロ 松森			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		
11:00	11:05~12:05 入門・初級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可												
11:30		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	11:45~12:45 かんたん マーシャルフィット HIROMI	12:10~13:00 健康ストレッチ 松森	11:20~12:00 らくらくリズムウォーク 松森	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	11:30~12:30 パワーヨガ 大前	11:15~12:30 はじめてのハウス まみ	11:15~12:15 第1,2,3週 山下(英) ヨーガと呼吸法 第4週 尚子 肩甲骨ヨガ@/ メンテナンスヨガ	11:00~12:30 有料 エンジョイ 卓球	11:30~12:30 エアロピクス 第1・3 NAOKO		
12:00													
12:30	12:15~13:15 初級・中級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可												
13:00			13:00~14:00 リラクソヨガ 岡本	13:10~14:10 フラダンス 杉本	12:45~13:45 ベリーダンス 宮島	12:45~13:45 ストレッチボールEX まみ	12:45~13:45 ピラティス まみ	11:50~12:50 フラダンス 杉本					
13:30		13:15~15:00 有料 バドミントン健康体操 (第2第4のみ) 黒須						13:15~14:15 バドミントン体操 黒須					
14:00									13:45~14:45 マーシャルフィット HIROMI				
14:30	14:20~15:20 ベーシックヨガ なな		14:15~15:00 ZUMBA 朱							12:45~17:00 ※レンタル			
15:00													
15:30			15:15~15:45 ボディメンテナンス 宮島						15:00~16:00 カラダを整える 骨盤ヨガ 富永		14:40~16:40 さわやか卓球 矢野		
16:00						15:20~16:10 木バレエA ゆり					12:45~19:00 ※レンタル		
16:30	16:20~17:10 Kids English A Nao	15:30~17:50 忍者ナイン	16:20~17:20 水バレエB ゆり	15:45~18:00 T.T彩たま 卓球アカデミー		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) 矢野				
17:00													
17:30	17:10~18:10 Kids English B Nao		17:30~18:30 水バレエC ゆり			17:30~18:30 木バレエC ゆり		17:30~18:30 チアダンスC 真由		16:15~19:00 ※レンタル			
18:00													
18:30									17:45~19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺		17:45~19:00 フットサル 酒井/渡辺		
19:00		18:30~19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:45~20:05 バレエ ポワント ゆり			18:45~20:05 バレエ ポワント ゆり							
19:30													
20:00													
20:30													
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900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						【レンタル料金】 スタジオ 30分 1,100円(会員様) 1,650円(一般) アリーナ 30分 1,650円(会員様) 2,200円(一般)	