

# SSCあすも レッスンスケジュール

## 2020年4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・休館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	9:20~10:00 顔ヨガ 田村	9:30	9:20~10:20 ストレッチヨガ 岡本	9:30	9:20~10:00 はじめてのやさしい ピラティス 田口	9:30	9:15~10:00 ZUMBA Gold 朱	9:30	9:20~9:50 おはようストレッチ 尚子	9:30	9:20~10:10 健康ストレッチ 検森	9:30	9:10~10:10 第1.2.4週 山下(巻) 呼吸法とストレッチ 第3.5週 よう モーニングストレッチ
10:00		10:00	9:10~11:10 さわやか卓球 矢野	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	10:00	9:10~11:10 さわやか卓球 矢野	10:00	10:00~11:00 ベーシックヨガ 尚子	10:00	10:20~11:00 かんたんエアロ 検森	10:00	10:20~11:20 フローヨガ 第1.3.5週 よう 第2.4週 さち
10:30	10:30~11:00 バレエストレッチ& 超入門バレエ 田口 (バレエ経験2年以上の方限定)	10:30	10:30~11:30 体幹トレーニング まみ	10:30	11:20~12:20 らくらくリズムウォーク 検森	10:30	11:15~12:30 はじめてのハウス まみ	10:30	11:15~12:30 はじめてのハウス(45分) ストレッチボール(30分)	10:30	11:15~12:15 第1.2.3週 山下(巻) 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	10:30	11:00~12:30 エンジョイ 卓球
11:00		11:00	12:05~13:05 かんたん マニッシュフィット HIROMI	11:00	12:10~13:00 健康ストレッチ 検森	11:00	11:30~12:30 フローヨガ 木下	11:00	11:50~12:50 フラダンス 杉本	11:00	12:45~13:45 ピラティス まみ	11:00	12:45~17:00 ※レンタル
11:30	11:15~12:15 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	13:20~14:20 リラククスヨガ 岡本	11:30	12:45~13:45 ベリーダンス 宮島	11:30	14:00~14:40 かんたんエアロ 検森	11:30	13:15~14:15 ハドル体操 黒須	11:30	15:00~16:00 カラダを整える 骨盤ヨガ 富永	11:30	12:45~19:00 ※レンタル
12:00		12:00	13:15~15:00 バドル健康体操 (第2第4のみ) 黒須	12:00	14:00~14:40 かんたんエアロ 検森	12:00	14:50~15:35 ステップ&ダンベル 検森	12:00	14:30~15:00 ストレッチボール まみ	12:00	16:30~18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	12:00	17:45~19:00 初心者大歓迎! ミニフィットサル 酒井/渡辺
12:30	12:25~13:25 初級・中級バレエ 田口 ※バレエは 1レッスンのみ参加可	12:30	16:20~17:20 水バレエB ゆり	12:30	16:20~17:20 木バレエB ゆり	12:30	17:30~18:30 木バレエC ゆり	12:30	16:20~17:20 チアダンスA	12:30	16:15~19:00 ※レンタル	12:30	17:45~19:00 エンジョイ ミニフィットサル 酒井/渡辺
13:00		13:00	17:30~18:30 水バレエC ゆり	13:00	17:30~18:30 木バレエC ゆり	13:00	18:45~20:05 バレエ ポワント ゆり	13:00	17:30~18:30 チアダンスB	13:00		13:00	
13:30		13:30	18:30~19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	13:30	18:45~20:05 バレエ ポワント ゆり	13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30	14:20~15:20 ベーシックヨガ なな	14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30	16:20~17:10 Kids English A Nao	16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
有料プログラム	ピジター参加 可能レッスン ※レッスン900円(税込)	レンタル											

【営業時間】 火～金 9:00～16:00 土・日 9:00～19:30 (スクールは除く) ※月曜休館日

2020年3月1日現在

SSCあすも ☎048-797-5551

【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)