

# 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	9:20~10:00 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	9:30	9:10~10:40 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	9:30			
10:00		10:00		10:00	9:10~11:10 さわやか卓球 矢野	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00			
10:30	<b>時間変更</b> 10:30~11:00 バレエストレッチ& 超入門バレエ 田口 <small>(バレエ経験2年以上の方限定)</small>	10:30	<b>有料</b> <b>NEW</b> 10:30~11:30 体幹トレーニング まみ	10:30	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	10:30	10:15~11:00 やさしいピラティス まみ	10:30	10:00~11:00 ベーシックヨガ 尚子	10:30	10:20~11:00 かんたんエアロ 検森	10:30		10:30		10:30	10:20~11:20 フローヨガ 第1.3.5週 よう 第2.4週 さち		
11:00	<b>時間変更</b> 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	11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	<b>有料</b>	11:00		11:00			
11:30		11:30		11:30	11:20~12:20 らくらくリズムウォーク 検森	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	11:30	<b>講師変更</b> 11:30~12:30 フローヨガ 木下	11:30	11:15~12:30 はじめてのハウス まみ	11:30	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	11:30	11:00~12:30 エンジョイ 卓球	11:30	<b>時間・講師変更</b> 11:35~12:35 シンプルエアロ 第1.3.5週 よう 第2.4週 さち	11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
12:30	<b>時間変更</b> 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	<b>時間変更</b> 12:05~13:05 かんたん マニッシュフィット HIROMI	12:30	12:10~13:00 健康ストレッチ 検森	12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30			
13:00		13:00		13:00		13:00	12:45~13:45 ベリーダンス 宮島	13:00	12:45~13:45 ストレッチボールEX まみ	13:00	12:45~13:45 ピラティス まみ	13:00		13:00		13:00			
13:30	<b>有料</b>	13:30	<b>時間変更</b> 13:20~14:20 リラックスヨガ 岡本	13:30		13:30		13:30		13:30	13:15~14:15 ハドル体操 黒須	13:30		13:30		13:30			
14:00		14:00		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		14:30		14:30			
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00			
15:30		15:30		15:30		15:30	15:20~16:10 木バレエA ゆり	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
16:30	16:20~17:10 Kids English A Nao	16:30	16:20~17:20 水バレエB ゆり	16:30		16:30	16:20~17:20 木バレエB ゆり	16:30	16:20~17:20 チアダンスA	16:30	16:30~18:00 Jr.卓球 (小・中学生向け) 矢野	16:30		16:30		16:30			
17:00		17:00		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		17:30		17:30			
18:00		18:00		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		18:30		18:30			
19:00		19:00		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		19:30		19:30			
20:00		20:00		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		20:30		20:30			
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00			
<b>有料プログラム</b>		<b>ピジター参加 可能レッスン</b> ※レッスン900円(税込)		<b>レンタル</b>		<b>【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</b>													
												<b>【レンタル料金】</b> 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)							

2020年3月1日現在

SSCあすも ☎048-797-5551