



# 2021.7月～8月 あす香タイムテーブル

営業時間 火～金/ 10:00～21:00 土/ 13:00～16:00  
日/ 10:00～16:00 定休日/月曜日

☺ (にこにこマーク) 初めての方から参加できるレッスンです  
☹ (こぶしマーク) 慣れた方向けのレッスンです



★7/22(木)、7/23(金)は、祝日プログラムとなります。  
営業時間、内容は祝日タイムテーブルで確認をお願いします。7月上旬より、館内掲示版・ホームページ・LINEにてご案内します。

月	火			水			木			金			土			日			開館	
	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス		
10:00	フリー			フリー	☺ ロコモ体操 10:15～10:50 【肌勢】		フリー			フリー	☺ エアロビキナー 10:10～10:50 【田所】		フリー			フリー			10:00	
11:00	成人 水泳教室 中級 【中西】 10:15～11:30 ※有料	☺ ゆったりヨガ 10:30～11:20 【筒井】		☺ ウォーキング &ジョギング 11:15～11:45 【中西】			成人 水泳教室 中級 【中西】 10:15～11:30 ※有料	☺ エアロベーシック 10:40～11:20 【中川】		フリー			オリジナルアクア ショートバー編 11:15～11:55 【肌勢】	クラシック バレエ (有料)		B1)コース (幼児・学童) 9:45～ 10:45			11:00	
12:00				☺ スイムトレーニング 12:15～12:45 ☹【梅本】															12:00	
13:00	成人 水泳教室 初心・初級 【梅本】 13:00～14:15 ※有料	☺ 骨盤～肩甲骨 リセット 13:00～13:30 【肌勢】		NEW! ゆったりスイム 平泳ぎ教室 13:15～14:15 【梅本】 ※有料	☺ アロマストレッチ 13:15～13:45 【中西】		☺ ストレッチ& からだほぐし 13:00～13:30 【中西】			☺ ストレッチ& からだほぐし 13:00～13:30 【中西】			成人 水泳教室 上級 【中西】 12:45～14:00 ※有料	☺ ゆったりヨガ 13:30～14:20 【近藤】		フリー		13:00より	13:00	
14:00							☺ ウォーキング &ジョギング 13:50～14:20 【高下】			☺ ウォーキング &ジョギング 13:40～14:10 【梅本】									14:00	
15:00			15:00まで			15:00まで													15:00	
16:00	Aコース (幼児) 15:30～16:30			Aコース (幼児) 15:30～16:30			Aコース (幼児) 15:30～16:30			Aコース (幼児) 15:30～16:30			B2)コース (幼児・学童) 14:15～15:15	クラシック バレエ (有料)		B3)コース (幼児・学童) 15:15～16:15			16:00まで	16:00
17:00	プール 16:00まで			プール 16:00まで			プール 16:00まで			プール 16:00まで									全館閉館 16:00	17:00
18:00	Bコース (幼児・学童) 16:30～17:30			Bコース (幼児・学童) 16:30～17:30			Bコース (幼児・学童) 16:30～17:30			Bコース (幼児・学童) 16:30～17:30			D2)コース (学童) 16:15～17:15							17:00
19:00	Dコース (学童) 17:30～18:30		18:00より	Dコース (学童) 17:30～18:30		18:00より	Dコース (学童) 17:30～18:30		18:00より	Dコース (学童) 17:30～18:30		18:00より	Eコース (健康 水泳) 17:15～ 18:15	Fコース (選手)						18:00
20:00	Fコース (選手) 18:30～19:45	クラシック バレエ (有料)		Fコース (選手) 18:30～20:15			Fコース (選手) 18:30～19:45			Fコース (選手) 18:30～19:45										19:00
21:00	フリー			フリー			フリー	☺ ストレッチ& からだほぐし 19:00～19:30 【中西】		フリー	☺ ゆったりヨガ 19:15～20:05 【今西】									21:00
	成人 水泳教室 初級 【梅本】 19:45～21:00 ※有料												スイムトレーニング 20:00～20:30 ☹【梅本】							21:00 全館閉館
																				全館閉館 20:00

◆ 各種手続きについて ◆

受付期限	休会される 前月の20日	退会される 月の20日	変更される 前月の20日
受付方法	フロントにて、専用紙にご記入下さい		

◎受付期限を過ぎた場合、お手続きをすることが出来ませんので必ず期限内にお願い致します。

※ 20日が休館日の場合は、前営業日が受付期限となります

再度確認お願いいたします

**サーキット会員 (SA) の皆様へ**  
★サーキットエリアご利用時間を下記の通りとさせていただきます。

火～金 11:00～12:00 13:30～14:30  
18:30～19:30

土・日 14:00～15:30

★来館時、手指の殺菌、マスク着用をお願いします。  
★スタジオプログラムについて ※定員数を制限します。\*裏面参照  
★サーキットは開放利用となります。  
★今後、新型コロナウイルス感染拡大の状況により内容が変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

☆お盆休みのお知らせ☆  
8/15(日)～8/17(火)

あす香  
ホームページ  
http://www.ssasuka.com

LINE登録で  
休館日のお知らせや  
タイムテーブル等  
最新情報をお届けします☆  
こちらのQRコードから → @050tiznx