



2022.4月～6月 あす香タイムテーブル

営業時間 火木金/ 10:00～21:00 水/10:00～16:00
土/ 13:00～16:00 日/ 10:00～16:00

☺ (ここにマーク) 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

★ゴールデンウィーク期間中、4/29(金)～5/5(木)は祝日プログラムとさせていただきます。
詳細は4月中旬頃、LINE、館内POP、ホームページでお知らせします。



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	☺ 骨盤～肩甲骨 リセット 10:15～10:55 【肌勢】		フリー	☺ エアロベリック 10:30～11:10 【中川】		フリー	☺ リズム体操 &ストレッチ 10:10～10:50 【田所】		B1)コース (幼児・学童) 9:45～ 10:45			フリー	Aコース (幼児) 9:45～ 10:45		10:00	
11:00	NEW! スイムレッスン 中級 11:10～11:55 【中西】	☺ ゆったりヨガ 11:00～11:50 【柚場/鎌田】		NEW! スイムレッスン 上級 11:15～12:00 【梅本】			NEW! スイムレッスン 初級 11:30～12:15 【肌勢】		オリジナルアクア 11:15～12:00 【肌勢】	クラシック バレエ (有料)			Aコース (幼児) 10:45～ 11:45			わんぱくコース 11:15～12:00		11:00		
12:00																			12:00	
13:00	NEW! スイムレッスン 初級 13:15～14:00 【梅本】	☺ ストレッチ& からだほぐし 13:15～13:45 【中西】		☺ ロコモ体操 13:00～13:40 【肌勢】			☺ ラジオ体操&ストレッチ 13:00～13:20 【小林】		NEW! スイムレッスン 中級 13:00～13:45 【梅本】	☺ アロマストレッチ 13:30～14:00 【肌勢】	NEW!		開館12:50 13:00より			NEW! スイムレッスン 上級 13:00～13:45 【中西】	☺ エアロ &筋トレ 13:30～14:30 【中川】		13:00	
14:00				☺ ウォーキング &ジョギング 14:00～14:30 【中西】				☺ ウォーキング &ジョギング 13:40～14:10 【中西】					フリー	☺ ゆったりヨガ 13:30～14:20 【小川】			一般開放 14:00～15:45 ※利用料別途		14:00	
15:00			15:00まで			15:00まで							B2)コース (幼児・学童) 14:15～15:15						15:00	
16:00	定休日 Aコース (幼児) 15:30～16:30 プール 16:00まで			Aコース (幼児) 15:30～16:30 プール 16:00まで			Aコース (幼児) 15:30～16:30 プール 16:00まで		Aコース (幼児) 15:30～16:30 プール 16:00まで				B3)コース (幼児・学童) 15:15～16:15	クラシック バレエ (有料)					16:00まで	
17:00	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	
18:00	Dコース (学童) 17:30～18:30		18:00より	Dコース (学童) 17:30～18:30			Dコース (学童) 17:30～18:30		Dコース (学童) 17:30～18:30				Eコース (健康 水泳) 17:15～ 18:15	Fコース (選手)					18:00	
19:00	Fコース (選手) 18:30～19:45 プール 19:00～	☺ クラシック バレエ (有料)	NEW! ストレッチ& からだほぐし 19:10～19:40 【中西】		～お知らせ～ 水曜日は、プール及び フィットネスのご利用時 間帯を変更させていただきます。		☺ 骨盤～肩甲骨 リセット 19:00～19:30 【肌勢】		☺ 健康体操 19:10～19:40 【高下】				17:15～ 19:45						19:00	
20:00	NEW! スイムレッスン 初級 19:50～20:35 【梅本】					全館閉館 20:00	NEW! スイムレッスン 上級 19:55～20:40 【中西】		NEW! スイムレッスン 中級 19:55～20:40 【梅本】				全館閉館 20:00						20:00	
21:00			全館閉館 21:00																	21:00

◆ 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

★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。

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