



2022.7月～8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

定休日/月曜日

☺ (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

★8/11(木)は祝日プログラムとさせていただきます。
詳細は7月中旬に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	☺ エアロベーシック 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		☺ ゆったりヨガ 11:00～11:50 【袖場/鎌田】								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	スイムレッスン 中級 11:10～11:55 【中西]			スイムレッスン 上級 11:15～12:00 【梅本]			スイムレッスン 初級 11:30～12:15 【肌勢]													12:00
13:00		☺ アロマストレッチ 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 【中西]		スイムレッスン 中級 13:00～13:45 【梅本]	☺ 骨盤～肩甲骨 リセット 13:30～14:00 【肌勢]		開館12:50 13:00より			フリー	スイムレッスン 上級 13:00～13:45 【中西]	☺ ゆったりヨガ 13:30～14:20 【小川]		13:00
14:00	スイムレッスン 初級 13:15～14:00 【梅本]			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]											☺ エアロ &筋トレ 13:30～14:30 【中川]		14:00
15:00			15:00まで			15:00まで			15:00まで			15:00まで		B②コース (幼児・学童) 14:15～15:15			クラシック バレエ (有料)		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			B③コース (幼児・学童) 15:15～16:15			プール 16:00まで			16:00まで	
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
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	クラシック バレエ (有料)		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
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) 18:30～20:00			Fコース (選手) 18:30～19:45	☺		Fコース (選手) 18:30～19:45			17:15～ 19:45							19:00
21:00	プール 19:00～	☺ ストレッチ& からだほぐし 19:10～19:40 【中西]	体操場 定員8名				☺ 骨盤～肩甲骨 リセット 19:00～19:30 【肌勢]	定員8名		☺ 健康体操 19:10～19:40 【高下]										20:00
	スイムレッスン 初級 19:50～20:35 【梅本]						スイムレッスン 上級 19:55～20:40 【中西]			スイムレッスン 中級 19:55～20:40 【梅本]										全館閉館 20:00
			全館閉館 21:00			全館閉館 20:00			21:00 全館閉館											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。

☆お盆休みのお知らせ☆
8/15(月)～8/17(水)

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