



# 2024. 1月~3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

☺ (ここにこマーク) 初めての方から参加できるレッスンです

☆年末年始の休館日☆  
12/29(金)~1/3(水)



※2/23(金)、3/20(水)は祝日プログラムとさせていただきます。  
詳細は、各月上旬に、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	
定休日	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	開館	
10:00	フリー	☺ 元気アップヨガ 10:15~11:15 【筒井】		フリー	☺ 骨盤~肩甲骨 リセット 10:30~11:10 【肌勢】		フリー	☺ エアロベーシック リセット 10:20~11:00 【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	B①コース (幼児・学童) 9:45~ 10:45		10:00	
11:00	トータル距離 600m			トータル距離 700m以上						オリジナルアクア 11:05~11:35 【肌勢】	クラシック バレエ (有料)		Aコース (幼児) 10:45~ 11:45				Aコース (幼児) 10:45~ 11:45		11:00	
12:00	スイムレッスン 中級 11:30~12:15 【中西】			スイムレッスン 上級 11:30~12:15 【中西】						スイムレッスン 中級 12:00~12:45 【肌勢】									12:00	
13:00		NEW! ☺ 気の流れるを 良くするヨガ 12:30~13:30 【筒井】	1~3月限定		☺ ロコモ体操 12:30~13:10 【肌勢】					ベーシックアクア 12:15~12:45 【肌勢】									13:00	
14:00	トータル距離 400m			ウォーキング &ジョギング 13:30~14:00 【肌勢】						ウォーキング& ピギナスイム 13:05~13:35 【中西】	ゆったりヨガ 13:20~14:20 【細井】					フリー	スイムレッスン 上級 13:15~14:00 【中西】	☺ ゆったりヨガ 13:05~14:05 【小川】	14:00	
15:00	スイムレッスン 初級 13:45~14:30 【中西】		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										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										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										18:00
19:00	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										19:00
20:00	Fコース (選手) 18:30~19:45			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										20:00
21:00	フリー						フリー			フリー										21:00
	スイムレッスン 初級 19:55~20:40 【中西】	トータル距離 400m	全館閉館 21:00			全館閉館 20:15	スイムレッスン 上級 19:55~20:40 【中西】	トータル距離 900m以上		スイムレッスン 中級 19:55~20:40 【中西】	トータル距離 600m									全館閉館 18:30

◆ 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

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