



# 2024.4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/ 10:00~16:00  
日/ 10:00~14:30 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

★ゴールデンウィーク期間中、4/29(土)~5/3(金)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	☺ 元気アップヨガ 10:15~11:15 【筒井】		フリー	☺ ロコモ体操 10:15~10:55 【肌勢】		フリー	☺ エアロベーシック 10:20~11:00 【中川】		フリー	☺ 太極拳 入門 <b>NEW!</b> 10:10~11:00 【橋田】		プール	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 スイムレッスン 中級 11:30~12:15 【中西】			ウォーキング & ジョギング 11:15~11:45 【肌勢】			ピラティス 11:20~12:00 【中川】		オリジナルアクア 11:15~11:45 【肌勢】	クラシックバレエ (有料)			A①コース (幼児) 10:45~11:45	☺ エアロ&筋トレ 10:30~11:30 【中川】			A①コース (幼児) 10:45~11:45		11:00
12:00					☺ 骨盤~肩甲骨リセット 12:30~13:10 【肌勢】			スイムレッスン 中級 12:15~13:00 【中西】		スイムレッスン 初級 12:10~12:55 【肌勢】									12:00
13:00	トータル距離 400m スイムレッスン 初級 13:45~14:30 【中西】	☺ 気の流れるを良くするヨガ 12:30~13:30 【筒井】		トータル距離 700m以上 スイムレッスン 上級 13:30~14:15 【中西】			ウォーキング&ピギナースイム 13:15~13:45 【中西】		トータル距離 400m スイムレッスン 初級 13:20~14:20 【細井】										13:00
14:00																			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					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					プール 13:00~	クラシックバレエ (有料)				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			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										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	クラシックバレエ (有料)		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					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 21:00
			全館閉館 21:00			全館閉館 20:15													全館閉館 21:00

~お知らせ~  
4月より土・日曜日もフィットネスが10:00よりご利用可能となり、スタジオプログラム、土曜/ヨガ・日曜/エアロ&筋トレは午前に変更します。  
それに伴い、日曜日の営業時間は14:30迄となります。  
タイムテーブルで、確認をお願いいたします。

◆ 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

再度確認をお願いいたします

あす香  
ホームページ  
  
<http://www.sasuka.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