



2024年8月～9月

【営業時間】 月/定休日 火木金/ 10:00～21:00
水土/10:00～16:00 日/ 10:00～14:30

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

あす香タイムテーブル

☺ (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。

開館	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	
10:00	定休日	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 初級 10:10～11:00 【橋田】	フリー	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	フリー	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	フリー	エアロ & 筋トレ 10:30～11:30 【中川】	10:00		
11:00		トータル距離 600m	スвим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】	オリジナルアクア 11:15～11:45 【肌勢】	クラシック バレエ (有料)	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	A①コース (幼児) 10:45～11:45	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	クラシック バレエ (有料)	11:00	
12:00		トータル距離 400m	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	骨盤～肩甲骨 リセット 12:30～13:10 【肌勢】	スвимレッスン 中級 12:15～13:00 【中西】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	スвимレッスン 初級 12:10～12:55 【肌勢】	12:00	
13:00		トータル距離 700m以上	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	スвимレッスン 初級 13:45～14:30 【中西】	13:00	
14:00		15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	15:00まで	14:00
15:00		16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	15:00
16:00		16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:00
17:00		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00
18:00		18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:30～19:45	18:00
19:00		19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00
20:00	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	20:00	
21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	全館閉館 21:00	21:00	

休館日のお知らせ
2024年8月15日(木)～8月17日(土)
上記期間は、お盆の休館日となります。
ご確認の上、予めご了承下さい。

※金曜日 13:20～14:20
『ゆったりヨガ』
担当インストラクターについて
上記プログラムの担当インストラクターは
8月 → 【筒井】
9月～ → 【細井】
となります。予めご了承下さい。

◆ 各種手続きについて ◆

	休会	退会	コース変更
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。