# 2024. 5～7月　あす香タイムテーブル

★ゴールデンウィーク期間中、4/３０(火)～5/3(金)は特別タイムテーブルとさせて頂きます。
詳しくは別紙をご参照下さい。

【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

🙂（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 。

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

## 月

定休日

## 火

開館 10:00

**プール**

フリー

- 15:30～16:30 Aコース（幼児）
- プール 16:00まで
- 16:30～17:30 Bコース（幼児・学童）
- 17:30～18:30 Dコース（学童）
- 18:30～19:45 Fコース（選手）
- プール 19:00～
- 19:55～20:40 スイムレッスン初級【中西】（トータル距離 400m）

**スタジオ**

- 10:15～11:15 元気アップヨガ【筒井】
- 11:30～12:15 スイムレッスン中級【中西】（トータル距離 600m）
- 12:30～13:30 気の流れを良くするヨガ【筒井】
- 13:45～14:30 スイムレッスン初級【中西】（トータル距離 400m）
- 19:00～ クラシックバレエ（有料）

**フィットネス**

- 15:00まで

5/21(火)～7/12(金)の期間中は学校授業開催の為、休講とさせて頂きます。

全館閉館　21:00

## 水

**プール**

フリー

- 15:30～16:30 Aコース（幼児）
- プール 16:00まで
- 16:30～17:30 Bコース（幼児・学童）
- 17:30～18:30 Dコース（学童）
- 18:30～20:15 Fコース（選手）

**スタジオ**

- 10:15～10:55 ロコモ体操【肌勢】
- 11:15～11:45 ウォーキング&ジョギング【肌勢】
- 12:30～13:10 骨盤～肩甲骨リセット【肌勢】
- 13:30～14:15 スイムレッスン上級【中西】（トータル距離 700m以上）
- 15:30～20:15 クラシックバレエ（有料）

**フィットネス**

- 15:00まで

5/21(火)～7/12(金)の期間中は学校授業開催の為、休講とさせて頂きます。

全館閉館　20:15

## 木

**プール**

フリー

- 15:30～16:30 Aコース（幼児）
- プール 16:00まで
- 16:30～17:30 Bコース（幼児・学童）
- 17:30～18:30 Dコース（学童）
- 18:30～19:45 Fコース（選手）
- プール 19:00～
- 19:55～20:40 スイムレッスン上級【中西】（トータル距離 900m以上）

**スタジオ**

- 10:20～11:00 エアロベーシック【中川】
- 11:20～12:00 ピラティス【中川】
- 12:15～13:00 スイムレッスン中級【中西】（トータル距離 600m）
- 13:15～13:45 ウォーキング&ビギナースイム【中西】

**フィットネス**

- 15:00まで

全館閉館　21:00

## 金

**プール**

フリー

- 15:30～16:30 Aコース（幼児）
- プール 16:00まで
- 16:30～17:30 Bコース（幼児・学童）
- 17:30～18:30 Dコース（学童）
- 18:30～19:45 Fコース（選手）
- プール 19:00～
- 19:55～20:40 スイムレッスン中級【中西】（トータル距離 600m）

**スタジオ**

- 10:10～11:00 太極拳　入門【橋田】
- 11:15～11:45 オリジナルアクア【肌勢】
- 12:10～12:55 スイムレッスン初級【肌勢】（トータル距離 400m）
- クラシックバレエ（有料）
- 13:20～14:20 ゆったりヨガ【細井】

**フィットネス**

- 15:00まで

5/21(火)～7/12(金)の期間中は学校授業開催の為、休講とさせて頂きます。

## 土

**プール**

- 9:45～10:45 B①コース（幼児・学童）
- 10:45～11:45 A①コース（幼児）
- 12:10～13:00 A②コース（幼児）

フリー

- 13:00～ プール
- 14:15～15:15 B②コース（幼児・学童）
- 15:15～16:15 D②コース（幼児・学童）
- 16:00まで プール
- 16:00まで Eコース（健康水泳）

**スタジオ**

- 11:10～12:10 ゆったりヨガ【小川】
- クラシックバレエ（有料）

**フィットネス**

- 16:00まで

全館閉館　17:30

## 日

開館 10:00

**プール**

フリー

- 9:45～10:45 B①コース（幼児・学童）
- 10:45～11:45 Aコース（幼児）
- 12:15～14:15 一般開放 ※利用料別途

**スタジオ**

- 10:30～11:30 エアロ&筋トレ【中川】

全館閉館　14:30

### ◆ 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。

### 【お知らせ】

学校授業開催の為、以下の日程のプログラムは休講とさせて頂きます。

≪5/21・28・6/4・11・18・25・7/2・9 ≫
●火曜日　１１：３０～　『スイムレッスン中級』

≪5/22・29・6/5・12・19・26・7/3・10≫
●水曜日　１１：１５～　『ウォーキング＆ジョギング』

≪5/24・31・6/7・14・21・28・7/5・12≫
●金曜日　１１：１５～　『オリジナルアクア』

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。