

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2019 5月度

曜日	月					火					水					木					金					土					日				
	スタジオ	プール				スタジオ	プール				スタジオ	プール				スタジオ	プール				スタジオ	プール				スタジオ	プール				スタジオ	プール			
プールコース	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1					
9:00	9:30~ モニタ ストレッチ40 宇佐美	9:30~ はじめて プール 権田				9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 根本	10:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・武藤					9:30~ ボール & ウォーキング 岡田	9:15~ 水泳 日野	2日・16日 nani Aloha 9日・23日 ハナソウ・デ・ネーション	9:15~ 週替わり レッスン SATOMI	10:00~ やさしい エアロ45 SATOMI	10:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・日野	3日 清水(真)	9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	9:30~ アクアホール 武藤	水中運動	9:30~ モニタ ヨガ 沢畑	10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース												
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美	10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 権田				10:45~ CENTERGY 小野瀬	11:15~ アクアビクス 片岡				11:30~ ズンバ	11:30~ 初級 寺尾			11:15~ 引き締め エアロ 薄井	11:15~ 中級 青泳ぎ 日野	11:30~ 清水(真)	11:30~ 中級 権田	11:30~ 水中運動	11:30~ 週替わり レッスン 大島	11:15~ 初級 寺尾	12日 大島	10:45~ モニタ ヨガ 岡田	12:00~ ステップ 50 岡田											
11:00	11:20~ ストラクチャー フィットネス45 前嶋	11:30~ 初級 権田				11:45~ ピラティス45 吉村	12:15~ 水中運動 プログラム				12:30~ 柴田	12:30~ 初級 寺尾			12:30~ やさしい エアロ 60 沢畑	12:40~ 中級 青泳ぎ 寺尾	12:30~ CENTERGY 小野瀬	12:30~ アクアビクス 君島		12:40~ 中級 権田	12:40~ 水中運動	12:45~ 脂肪燃焼 エアロ 60 SATOMI	12:45~ ジュニア・スイミング スクールコース												
12:00	12:15~ ストレッチポール ピラティス 吉村	12:40~ スタート ターン 緑川				12:45~ 走って エアロ45 薄井	13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村				13:45~ リラックス ヨガ45 須崎	14:45~ バリーダンス 45 AIKO			13:45~ 小野瀬	14:00~ アクアビクス 片岡	14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:00~ アクアビクス 片岡	14:00~ 水中運動 プログラム	14:00~ 週替わり レッスン NAMI	14:00~ はじめて ステップ 岡田	14:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・緑川	13:05~ 週替わり レッスン	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井											
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡					14:45~ 週替わり レッスン AIKO	15:45~ らくらく エアロ 片岡				15:45~ キッズ ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎			14:55~ 歩いてエアロ	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	16:00~ やさしい フィットネス 吉村	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:20~ バランス ヨガ 岡崎												
14:00	14:15~ 太極拳					17:00~ ジュニア ストラクチャー 前嶋	子供対象の クラス (有料制)				18:30~ ストラクチャー &ヨガ 45 AIKO	19:15~ 選手育成 中級 緑川			14:45~ パーリダンス 45 AIKO	15:45~ キッズ ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ はじめて プール 武藤	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ やさしい 青泳ぎ 緑川	19:30~ 水中運動 プログラム	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎									
15:00	15:00 谷中					18:30~ ストラクチャー ピラティス 吉村	19:15~ 初級 45 緑川				19:30~ 脂肪燃焼 エアロ 大島	20:30~ アクアボール 武藤			15:00~ 週替わり レッスン	16:00~ やさしい フィットネス 吉村	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	16:00~ やさしい フィットネス 吉村	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:00~ 週替わり レッスン	15:20~ バランス ヨガ 岡崎										
16:00	16:00 ジュニア・スイミング スクールコース					19:30~ ヒップホップ エクササイズ 松崎	20:15~ アクアビクス 君島				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			15:45~ キッズ ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ はじめて プール 武藤	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ やさしい 青泳ぎ 緑川	19:30~ 水中運動 プログラム	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎										
17:00	17:00 ジュニア・スイミング スクールコース					20:30~ アクアビクス 君島	水中運動				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ はじめて プール 武藤	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ やさしい 青泳ぎ 緑川	19:30~ 水中運動 プログラム	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎											
18:00	18:15~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎					20:30~ アクアビクス 君島	水中運動				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ はじめて プール 武藤	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ やさしい 青泳ぎ 緑川	19:30~ 水中運動 プログラム	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎												
19:00	19:15~ ハイレベル エアロ 薄井	19:15~ やさしい クロール 寺尾				20:30~ アクアビクス 君島	水中運動				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			19:30~ 脂肪燃焼 エアロ 大島	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	19:30~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎									
20:00	20:40~ ファッショナブル ローラピラティス 大島	19:50~ やさしい 平泳ぎ 寺尾				20:30~ アクアビクス 君島	水中運動				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	19:30~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎									
21:00	練習会					20:30~ アクアビクス 君島	水中運動				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	19:30~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎									
22:00						20:30~ アクアビクス 君島	水中運動				20:45~ fight NAMI 45	水中運動			20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	20:30~ アクアボール 武藤	19:30~ 選手育成 中級 日野	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ バランス ヨガ 岡崎									

スイミングキャップについて

※衛生上、プール利用時は必ずキャップの着用をお願い致します。
(アクアビクスは除く)
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

5月の休館日

29日(水)・30日(木)・31日(金)

但し、設備整備又はやむを得ない理由により臨時休館する場合がございます。

※スタジオレッスンご参加について
 ・スタジオへの入場はインストラクター又はスタッフから案内があるまでご遠慮下さい。
 ・場所の確保はご遠慮下さい。(レッスンの準備ができた方は退出されない様、お願い致します。)
 ・レッスン開始5分以降の入場及び途中退室はご遠慮下さい。
 ・ステップクラスは安全の為、レッスン開始後の途中入場をお断り致します。
 ・レッスン終了後は、スタジオメンテナンスの為必ず一度退室をお願い致します。
 ・レッスンをお待ちいただく場所として「リラクゼーションルーム」をご利用下さい。

※プールご利用にあたり、以下の点にご注意下さい。
 ・水質をきれいに保つ為や生理的な要素を踏まえ、入水前には整髪料、お化粧品、汗などを必ずシャワーを浴びて流してからお入り下さい。又、貴金属類やアクセサリーも外してご利用をお願い致します。
 ・プール入水時には「歩行」「水泳」にかかわらず、必ずキャップを着用してください。(但し、アクアビクスについては生理学的観点から自由といたします)
 ・コースは 1コース「ウォーキング」 2コース「フリースイミング」 3~5コース「指定時間は各レッスン」に分かれております。各コース右側通行でご利用下さい。
 ・その他、利用案内を必ずご確認ください

・初めてステップ・ステップ50・GROUP BLASTIに参加される方は、レッスン開始15分前にトレーニングジムにて整理券を配布致します。定員に達した場合ご参加いただけません。予めご了承ください。