

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2019 6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	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			
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~ 乳幼児対象 のクラス (有料制)				9:30~ ポール & カーブリング ストレッチ 岡田	9:15~ 水中歩行 日野 6日・20日 nani Aloha 13日・27日 ハナスコープ・デ・イオン				9:15~ 週替わり レッスン SATOMI	10:00~ 乳幼児対象 のクラス (有料制)				9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	9:30~ 水中運動				9:30~ モニタ ヨガ 沢畑	10:00~													
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~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・武藤				10:30~ はじめて ステップ 岡田	10:00~ やさしい クロール 45 小林				10:15~ やさしい エアロ45 SATOMI	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・日野				10:45~ ピラティス 60	10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 権田				10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	11:15~ ジュニア・スイミング スクールコース				10:45~ モニタ ヨガ 岡田	アシスト会員 プール開放 第2・第3日曜日 詳細はフロント迄								
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	11:30~ 上級 緑川				11:45~ ピラティス45 吉村	12:15~ 水中運動 プログラム				11:30~ ズンバ	11:30~ 初級 寺尾				11:15~ 引き締め エアロ 薄井	11:15~ 初級 寺尾				12:00~ 清水(真) 12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	11:30~ 水中運動				11:30~ 週替わり レッスン 大島	11:15~ 初級 寺尾				12:00~ ステップ 50 岡田									
12:00	12:15~ ストレッチ 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	12:50~ 中級 武藤				12:30~ やさしい エアロ 60 沢畑	12:40~ 中級 週替り 寺尾				12:30~ CENTERGY 小野瀬	12:30~ アクアビクス 君島				13:00~ GROUP 週替わり NAMI	12:40~ やさしい 平泳ぎ 武藤				12:45~ 脂肪燃焼 エアロ 60 SATOMI	13:05~ 週替わり レッスン				2日・23日 骨盤メンテナンスQ-REN60 根本									
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡						13:45~ カーブリング ヨガ45 岡田	14:45~ 週替わり レッスン AIKO				13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45~ 歩いてエアロ				13:45~ リラックス ヨガ45 須崎	14:00~ アクアビクス 片岡				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	13:30~ アクアビクス 片岡				14:00~ はじめて ステップ 岡田	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井				9日・16日 ストラクチャー フィットネス 前嶋									
14:00	14:15~ 太極拳						14:45~ 週替わり レッスン AIKO	15:45~ らくらく エアロ 片岡				14:45~ 歩いてエアロ	15:45~ 骨盤スリム ストレッチ&J 60 根本				14:45~ パーリダンス 45 AIKO	15:45~ キッズ ダンススクール 松崎				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ 週替わり レッスン				14:20~ オリジナル エアロ45 薄井														
15:00	15:00~ 谷中	ジュニア・スイミング スクールコース					15:45~ ジュニア ストラクチャー 前嶋	17:00~ ジュニア ストラクチャー 前嶋				15:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎				15:50~ 片岡	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース				15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO	16:00~ やさしい フィットネス 吉村				15:20~ バランス ヨガ 岡崎														
16:00		ジュニア・スイミング スクールコース					18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	19:30~ 選手育成 中級 緑川				18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 AIKO	19:15~ 選手育成 中級 緑川				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ 選手育成 中級 緑川				18:30~ CENTERGY 小野瀬	19:15~ 選手育成 中級 日野				18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手育成 中級 日野													
17:00		ジュニア・スイミング スクールコース					19:30~ 選手育成 中級 緑川	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 緑川	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 日野	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 日野	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 日野	20:30~ 選手育成 中級 日野													
18:00	18:15~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎					18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 AIKO	19:15~ 選手育成 中級 緑川				18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 AIKO	19:15~ 選手育成 中級 緑川				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ 選手育成 中級 緑川				18:30~ CENTERGY 小野瀬	19:15~ 選手育成 中級 日野				18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手育成 中級 日野														
19:00	19:15~ ハイレベル エアロ 薄井	19:15~ 選手育成 練習会				19:30~ 選手育成 中級 緑川	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 緑川	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 日野	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 日野	20:30~ 選手育成 中級 日野				19:30~ 選手育成 中級 日野	20:30~ 選手育成 中級 日野														
20:00	20:40~ フットボール ローラビ 大島					20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野														
21:00						20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野														
22:00						20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野				20:30~ 選手育成 中級 日野	21:30~ 選手育成 中級 日野														

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)

6月の休館日
29日(土)・30日(日)

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。