

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2021 1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						
	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	5	4	3	2	1	5	4	3	2
9:00	スタジオ 9:30~ モーニングストレッチ40 宇佐美		プール 9:30~ 5日は10:30~ 営業の為休校です。 水中運動 腰痛肩凝り 運動45 綾子			スタジオ 9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ 60 根本		プール 10:00~ 乳幼児対象のクラス(有料制) ベビークラス(キッズ・スクール) 綾子・小林			スタジオ 9:30~ ※ホール & ケーブルストレッチ 岡田		プール 9:15~ 水中歩行 日野			スタジオ 9:30~ パラソ コーディネーション SATOMI		プール 10:00~ 乳幼児対象のクラス(有料制) ベビークラス(キッズ・スクール) 綾子・須賀			スタジオ 9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎		プール 9:30~ 水中運動 アquateil 綾子			スタジオ 9:30~ モーニング ヨガ 沢畑		プール 10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース			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								
10:00	スタジオ 10:20~ やさしいエアロ45 宇佐美		プール 10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 綾子			スタジオ 10:45~ M.CENTERGY 小野瀬		プール 11:15~ アクアビクス 片岡			スタジオ 10:30~ ※はじめて ステップ 岡田		プール 11:30~ 幼稚園 指導 寺尾・日野			スタジオ 10:30~ やさしいエアロ45 SATOMI		プール 11:15~ やさしいクロール 綾子 中級 背泳ぎ 須賀			スタジオ 10:45~ ※ピラティス 60		プール 10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 綾子			スタジオ 10:30~ やさしいエアロ45 沢畑		プール 11:15~ ジュニア・スイミング スクールコース								10:45~ モーニング ヨガ 岡田			
11:00	スタジオ 11:20~ M.CENTERGY 小野瀬		プール 11:30~ 初級 綾子 中級 須賀			スタジオ 11:45~ ピラティス45 吉村		プール 12:15~ 水中運動 プログラム 中級 小林			スタジオ 11:30~ ズンパ 柴田		プール 11:30~ 初級 日野 中級 寺尾 小林			スタジオ 11:30~ やさしいエアロ45 薄井		プール 11:50~ やさしい平泳ぎ 綾子 中級 バタフライ 須賀			スタジオ 12:00~ オリジナル エアロ45 薄井		プール 12:40~ 中級 綾子 上級 小林			スタジオ 11:30~ ピラティス 60 大島		プール 11:30~ 初級 寺尾 中級 寺尾 楽々4種目 権田			12:00~ ステップ 50 岡田								
12:00	スタジオ 12:15~ ※ストレッチポール ピラティス 吉村		プール 12:40~ スタート ターン 須賀			スタジオ 12:45~ 走って エアロ45 薄井		プール 12:50~ やさしいバタフライ 綾子 中級 小林			スタジオ 12:45~ やさしいエアロ45 沢畑		プール 12:40~ 中級 寺尾 日野			スタジオ 12:30~ M.CENTERGY 小野瀬		プール 12:30~ アクアビクス 君島			スタジオ 13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村		プール 13:30~ やさしい平泳ぎ 権田			スタジオ 12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI		プール 13:45~ はじめて ステップ 岡田			17日 骨盤メンテナンスQ-RENGO 根本 10日・24日 ピラティス45 吉村								
13:00	スタジオ 13:20~ やさしいエアロ45 片岡		プール 13:45~ スタート ターン 須賀			スタジオ 13:45~ ※ウェーブ リング ヨガ45 岡田		プール 14:45~ 5日・19日 ジャズ&バレエ エクササイズ 12日・26日 シルクロードフィットネス			スタジオ 14:45~ 歩いてエアロ 沢畑		プール 15:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 13:45~ リラックス ヨガ45 須崎		プール 14:00~ アクアビクス 片岡			プール 14:55~ 歩いてエアロ 片岡			スタジオ 15:00~ 週替わり レッスン		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村			14:20~ オリジナル エアロ45 薄井										
14:00	スタジオ 太極拳 谷中		プール 14:45~ スタート ターン 須賀			スタジオ 14:45~ 週替わり レッスン Aiko		プール 15:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:45~ フレキシブル ストレッチ Aiko		プール 16:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 14:55~ 歩いてエアロ 片岡		プール 15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース			スタジオ 15:00~ 週替わり レッスン		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村			15:20~ 週替わり レッスン NANA													
15:00	スタジオ 谷中		プール 14:45~ スタート ターン 須賀			スタジオ 14:45~ 週替わり レッスン Aiko		プール 15:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:45~ フレキシブル ストレッチ Aiko		プール 16:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村		スタジオ 15:00~ 週替わり レッスン		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村			16日 ストレッチ&ヨガ 須賀 9日・23日 バレエダンス Aiko														
16:00	スタジオ ジュニア・スイミング スクールコース		プール 14:45~ スタート ターン 須賀			スタジオ 14:45~ 週替わり レッスン Aiko		プール 15:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:45~ フレキシブル ストレッチ Aiko		プール 16:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村		スタジオ 15:00~ 週替わり レッスン		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村								17日 ズンバ45 10日・24日 ダイエットヨガ60									
17:00	スタジオ ジュニア・スイミング スクールコース		プール 14:45~ スタート ターン 須賀			スタジオ 14:45~ 週替わり レッスン Aiko		プール 15:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:45~ フレキシブル ストレッチ Aiko		プール 16:45~ ジュニア・スイミング クールコース			スタジオ 15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村		スタジオ 15:00~ 週替わり レッスン		プール 16:00~ やさしいフィットネス ヨガ 吉村																	
18:00	スタジオ 18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎		プール 19:15~ やさしいクロール 権田			スタジオ 19:30~ ヒップホップ エクササイズ 松崎		プール 20:30~ アクアビクス 君島			スタジオ 18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 Aiko		プール 19:15~ 選手育成 中級 権田			スタジオ 18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本		プール 19:15~ はじめて フル 綾子			スタジオ 18:30~ M.CENTERGY 小野瀬		プール 19:15~ やさしい平泳ぎ 日野			スタジオ 18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑		プール 19:15~ 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quateilは除く) ※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料) 1月のフィットネス休館日 1日(金)~4日(月) 29日(金)・30日(土)・31日(日) 1月5日(火)は10:30~営業開始 1月6日(水)以降は通常営業時間 スイミングスクールは1月8日(金)からスタートです。 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。 営業時間 月曜日~土曜日 9:00~22:00 日曜日 10:30~17:30 プールご利用可能時間 月曜日~金曜日 9:00~15:00/18:45~22:00 土曜日 9:00~13:45/18:45~22:00 日曜日 10:30~17:30 LINE@ご登録お願いいたします。 アシストの情報や臨時休館のお知らせ等をお送りいたします。 右記のQRコードよりご登録お願いいたします。								
19:00	スタジオ 19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井		プール 19:50~ やさしい平泳ぎ 権田			スタジオ 20:30~ 週替わり レッスン		プール 20:30~ アクアビクス 君島			スタジオ 19:30~ 選手育成 中級 権田		プール 20:30~ やさしいバタフライ 綾子			スタジオ 19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑		プール 19:50~ やさしいバタフライ 日野			スタジオ 18:30~ M.CENTERGY 小野瀬		プール 19:15~ やさしい平泳ぎ 日野			スタジオ 18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑		プール 19:15~ 選手育成 中級 日野											
20:00	スタジオ 20:30~ ファットバイク エアロ45 大島		プール 20:30~ やさしい平泳ぎ 権田			スタジオ 20:30~ 週替わり レッスン		プール 20:30~ アクアビクス 君島			スタジオ 20:30~ 選手育成 中級 権田		プール 20:30~ やさしいバタフライ 綾子			スタジオ 20:30~ 骨盤 ストレッチ 45 ズンパ		プール 20:30~ やさしいバタフライ 日野			スタジオ 20:30~ オリジナル エアロ45 沢畑		プール 20:30~ やさしいバタフライ 日野			スタジオ 20:30~ スズンバ 菊池		プール 20:30~ 選手育成 中級 日野											
21:00	スタジオ 21:00~ ファットバイク エアロ45 大島		プール 20:30~ やさしい平泳ぎ 権田			スタジオ 20:30~ 週替わり レッスン		プール 20:30~ アクアビクス 君島			スタジオ 20:30~ 選手育成 中級 権田		プール 20:30~ やさしいバタフライ 綾子			スタジオ 20:30~ 骨盤 ストレッチ 45 ズンパ		プール 20:30~ やさしいバタフライ 日野			スタジオ 20:30~ オリジナル エアロ45 沢畑		プール 20:30~ やさしいバタフライ 日野			スタジオ 20:30~ スズンバ 菊池		プール 20:30~ 選手育成 中級 日野											
22:00	スタジオ 22:00~		プール 22:00~			スタジオ 22:00~		プール 22:00~			スタジオ 22:00~		プール 22:00~			スタジオ 22:00~		プール 22:00~			スタジオ 22:00~		プール 22:00~			スタジオ 22:00~		プール 22:00~											

※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。
- ・スタジオプログラムの定員は「最大20名」とさせていただきます。(アクアビクスを除く)
- ・レッスン参加時は必ずマスク着用をお願いいたします。(アクアビクスは除く)
- ・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

・ステップ系及び参加多数のクラスにレッスン受講される方は、トレーニングジムにて整理券を配布いたします。通常配布は10分前ですが密を防ぐため「※用レッスンは30分前」から配布いたします。予めご了承ください。お並びの際は、密集・密接を防ぐため前後の間隔を取っていただきますようご協力お願い致します。

エアロピクスダンスプログラムについて
レッスン参加時マスク着用とすることから、熱中症対策としてエアロピクスダンスプログラムを45分に変更いたします。

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quateilは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

1月のフィットネス休館日
1日(金)~4日(月)
29日(金)・30日(土)・31日(日)
1月5日(火)は10:30~営業開始
1月6日(水)以降は通常営業時間
スイミングスクールは1月8日(金)からスタートです。
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。

営業時間
月曜日~土曜日 9:00~22:00
日曜日 10:30~17:30
プールご利用可能時間
月曜日~金曜日 9:00~15:00/18:45~22:00
土曜日 9:00~13:45/18:45~22:00
日曜日 10:30~17:30

LINE@ご登録お願いいたします。

アシストの情報や臨時休館のお知らせ等をお送りいたします。
右記のQRコードよりご登録お願いいたします。

