

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2021 2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																																																															
9:00	9:30~ モーニング ストレッチ40 宇佐美	9:30~ はじめて プール 絢子	10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 絢子	11:20~ 初級 中級 絢子	12:15~ ※ストレッチ ピラティス 吉村	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)	10:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林	11:15~ アクアビクス 片岡	12:15~ やさしい 背泳ぎ 絢子	12:45~ 走って エアロ45 薄井	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	14:15~ 太極拳 杉川	15:00~ 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	17:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	18:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	19:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	20:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	21:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	22:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	9:15~ 水中 歩行 日野	9:30~ モーニング ヨガ NANA	10:30~ ズンバ	11:30~ 柴田	12:30~ やさしい エアロ45 沢畑	13:30~ カラダに効く ヨガ 吉村	14:30~ 歩いてエアロ	15:30~ 骨盤スリム ストレッチ&JY45 根本	18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 AIKO	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島	9:30~ パラソ J-デ イェ SATOMI	10:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・須賀	10:30~ やさしい エアロ45 SATOMI	11:30~ やさしい クロール 絢子	11:50~ やさしい 平泳ぎ 絢子	12:30~ アクアビクス 君島	13:45~ リラックス ヨガ45 須崎	14:45~ フレキシブル ストレッチ 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	19:30~ はじめて プール 小林	19:50~ やさしい 週替り 小林	20:30~ ズンバ MINAMI	練習会	9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 絢子	11:30~ 清水(真)	12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:55~ 歩いてエアロ	15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO	18:30~ CENERGY 45	19:15~ 小野瀬	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	20:30~ 骨盤 エクササイズ ヤスコ	9:30~ モーニング ヨガ 沢畑	10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	11:30~ ピラティス 60	12:40~ 中級 絢子	13:30~ やさしい 平泳ぎ 権田	14:00~ アクアビクス 片岡	14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	15:20~ ジュニア・スイミング スクールコース	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:30~ ボディ スパイス 菊池	20:30~ ズンバ 菊池	選手・育成	10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	11:15~ 初級 寺尾	11:30~ ピラティス 60	12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45~ 週替り レッスン	14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	15:20~ ジュニア・スイミング スクールコース	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:30~ ボディ スパイス 菊池	20:30~ ズンバ 菊池	選手・育成	10:45~ 週替り レッスン	12:00~ やさしい エアロ45 SATOMI	13:05~ 週替り レッスン	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	15:20~ 週替り レッスン	NANA	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	7日・21日 モーニングヨガ 大島	14日・28日 バランスコーディネーション MINAMI	7日・21日 骨盤メンテナンスQ.RENGO 根本	14日・28日 ピラティス45 吉村	7日・21日 ズンバ45	14日・28日 ダイエットヨガ60


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)
2月の休館日
2月の休館日はございません。

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。



※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

・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「※印刷レッスンは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。

エアロビ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ビクスダンスプログラムを45分に変更いたします。