

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2021 10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	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
9:00	9:30~ モーニング ストレッチ40 宇佐美	幼稚園 指導				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~ ボール & ウェーブストレッチ 岡田					9:30~ パラソ J-デ イー ヨシ 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 プログラム					9:30~ モーニング ヨガ 沢畑												
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 須賀	水中運動			10:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林				10:30~ ※はじめて ステップ 岡田	幼稚園 指導				10:30~ やさしい エアロ45 SATOMI	10:30~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・須賀					10:45~ ※ピラティス 60 清水(真)	10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 権田	水中運動				10:30~ ※やさしい エアロ45 沢畑	10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース												
11:00	11:20~ M CENTERGY 45 小野瀬	11:15~ ZUMBA 菊池(恵)				11:15~ 水中運動 プログラム				11:30~ 11:30~ ズンバ 菊池(恵)	初級 日野	楽々4 種目 長津			11:30~ やさしい 背泳ぎ 絢子	11:15~ 中級 須賀					11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	11:30~ 水中運動				11:30~ ※ピラティス 60 大島	11:15~ 初級 寺尾	楽々4 種目 権田												
12:00	12:15~ ※ストレッチ ピラティス 吉村	12:15~ 初級 45 寺尾	上級 45 長津			12:15~ ※ピラティス 45 吉村	12:15~ はじめて プール 絢子	中級 背泳ぎ 小林		12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	中級 週替り 日野			12:30~ やさしい バタフライ 絢子	12:30~ アкваビクス 君島					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:45~ やさしい 平泳ぎ 小林	12:45~ 元氣 水泳指導	乳幼児 対象クラス (有料制)												
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	13:10~ スタート ターン 長津				13:45~ ※エアロ ヨガ45 岡田	12:50~ やさしい クロール 絢子	中級 バタフライ 小林		13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村				13:45~ リラククス ヨガ45 須崎	13:45~ アкваビクス 君島					13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	12:45~ やさしい 平泳ぎ 小林	水中運動 プログラム			14:00~ アкваビクス 片岡	14:00~ やさしい フィットネス 吉村	2日・16日 ストレッチ&ヨガ 須賀	ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林												
14:00	14:15~ 太極拳 杉川	14:15~ 26日 やさしいパワー ヨガ SATOMI				14:45~ 週替わり レッスン AIKO	5日・19日 ジャズ&バレエ エクササイズ			14:45~ 歩いてエアロ				14:45~ フレキシブル ストレッチ AIKO	14:45~ 子供対象の クラス					14:55~ 歩いてエアロ	13:30~ アкваビクス 片岡	水中運動 プログラム			15:00~ 週替わり レッスン	9日・23日 フルキック ストレッチ AIKO	14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	3日・17日 ピラティス45 吉村	10日・24日 青盤 メンテナンス Q-REN 根本											
15:00						15:45~ ダイエット ヨガ NANA	12日・26日 フレキシブル ストレッチ			15:45~ 沢畑				15:45~ キッズ ダンススクール 松崎	15:45~ 子供対象の クラス					15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO					15:00~ 週替わり レッスン	ジュニア・スイミング スクールコース	3日 リラククス ヨガ 吉村	10日 かんたん ヨガ 大島												
16:00		ジュニア・スイミング スクールコース					ジュニア・スイミング スクールコース			15:45~ 骨盤スリム ストレッチ J745 根本	ジュニア・スイミング スクールコース			16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	ジュニア・スイミング スクールコース					16:45~ ダンススクール 松崎	15:50~ 子供対象の クラス				15:00~ 週替わり レッスン	ジュニア・スイミング スクールコース	17日・24日 パワー ヨガ SATOMI													
17:00										18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 AIKO				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本						18:30~ CENTERGY 小野瀬	19:15~ 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	ジュニア・スイミング スクールコース														
18:00	18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎					19:15~ 選手 育成				19:15~ 中級 権田				19:15~ やさしい クロール 長津	19:15~ 中級 背泳ぎ 小林					19:15~ 小野瀬	19:15~ 選手 育成				19:15~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手 育成	19:15~ 中級 クロール 日野													
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	19:30~ 選手 育成	初級 権田			19:30~ ヒップホップ エクササイズ 松崎				19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島				19:30~ やさしい 平泳ぎ 長津	19:30~ 中級 バタフライ 小林					19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ 選手 育成				19:30~ ポディ スパイス 菊池(洋)	19:30~ 選手 育成	19:50~ 中級 平泳ぎ 日野													
20:00	20:30~ フットボール ローラー ピラティス 大島	練習 習い 会	19:50~ やさしい 週替り 権田			20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎	アкваビクス 君島			20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ ズンバ MINAMI	練習 習い 会					20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本				20:30~ ズンバ 菊池(洋)																
21:00																																								
22:00																																								

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ква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)

10月のフィットネス休館日
29日(金)・30日(土)・31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。

「緊急事態宣言」等における施設利用方法に要請が出た場合
変更になる場合がございます。予めご了承ください。

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@ご登録をお願いいたします。

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
ご登録をお願いいたします。



※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ква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ква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。

・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15分前ですが密を防ぐため「※印レッスンは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。

※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ква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

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。