

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2021 11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~ バラエ ティ 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~											
10:00	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	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	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~ aqua ZUMBA 菊池(恵)				11:15~ 小野瀬 ※ピラティス 45 吉村	11:30~ アクアビクス 片岡			11:30~ ズンバ	11:30~ 初級 日野	11:30~ 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~ 清水(真)	11:30~ 水中運動				11:30~ ※ピラティス 60	11:15~ 初級 寺尾	11:15~ 楽々 4種目 権田												
12:00	12:15~ ※ストレッチ ピラティス 吉村	12:10~ 初中級 4種目 寺尾	上級 4種目 長津			12:15~ 走って エアロ45 薄井	12:15~ アクアビクス 片岡			12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	12:40~ 中級 週替り 日野			12:30~ やさしい バタフライ 絢子	12:30~ M CENTERGY 60 小野瀬	12:30~ アクアビクス 君島					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	12:45~ やさしい 平泳ぎ 小林	水中運動			12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:45~ 元氣 水泳指導	12:45~ 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	14:00~ カラダに効く ヨガ 吉村			13:45~ リラク ゼーション ヨガ45 須崎				13:45~ 水中運動 プログラム	13:45~ リラク ゼーション ヨガ45 須崎	13:30~ カラダにやさしい ヨガ 吉村					13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	13:30~ やさしい 平泳ぎ 小林	水中運動			14:00~ アクアビクス 片岡	14:00~ やさしい フィットネス 吉村	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					14:45~ 週替わり レッスン AIKO	15:45~ ダイエット ヨガ NANA			14:45~ フレキシブル ストレッチ AIKO					14:45~ フレキシブル ストレッチ AIKO	14:55~ 歩いてエアロ					14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:55~ 歩いてエアロ	水中運動			15:00~ 週替わり レッスン	6日・13日・27日 ストレッチ&ヨガ 須崎	20日 ルキアストレッチ AIKO												
15:00																																								
16:00																																								
17:00																																								
18:00																																								
19:00	18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	19:15~ 選手 育成	初級 権田			18:30~ ストレッチポール ピラティス 吉村	19:15~ 初中級 4種目 長津	上級 4種目 日野		18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 AIKO	19:15~ 選手 育成	中級 権田			18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ やさしい 背泳ぎ 長津	中級 背泳ぎ 小林				18:30~ M CENTERGY 45 小野瀬	19:15~ やさしい 背泳ぎ 長津	楽々 4種目 日野			18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑	19:15~ 選手 育成	中級 クロール 日野	19:50~ 中級 平泳ぎ 日野											
20:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	19:50~ やさしい 週替り 権田				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			19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島				19:30~ 天空大河	19:50~ やさしい 平泳ぎ 長津	中級 バタフライ 小林					19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:50~ やさしい バタフライ 長津				20:30~ 週替わり レッスン	5日・26日 かんたんヨガ 大島	12日 かんたんヨガ 沢畑	19日 骨盤メンテナンスQ-REN 根本											
21:00	20:30~ フットボール ローピラティス 大島	練習 習い会				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎	水中運動 プログラム			20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ ズンバ MINAMI	練習 習い会						20:30~ 週替わり レッスン					20:30~ ズンバ MINAMI														
22:00																																								

アシスト会員
プール開放
第2・3日曜日
詳細はフロント迄

7日・21日
バラエティセッション
SATOMI

14日・28日
ピラティス45
吉村

7日・21日
かんたんヨガ
大島

14日・28日
骨盤メンテナンスQ-REN
根本

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)

11月のフィットネス休館日
29日(月)・30日(火)

「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

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。

・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。