

# アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2021 12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	5	4	3	2	1	9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ 60 根本	5	4	3	2	1	9:30~ ボール & カーブリングストレッチ 岡田	5	4	3	2	1	9:30~ バラ コーデイション SATOMI	5	4	3	2	1	9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	5	4	3	2	1	9:30~ モーニング ヨガ 沢畑	5	4	3	2	1										
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美						10:00~ 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						10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI						10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 権田						10:30~ 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~ アクアビクス 片岡						11:30~ ズンバ						11:30~ 引き締め エアロ45 薄井						11:30~ 初中級 絢子						11:30~ ※ピラティス 60 大島															
12:00	12:15~ ※ストレッチポール ピラティス 吉村						12:15~ ※ピラティス 45 吉村						12:45~ やさしい エアロ45 沢畑						12:30~ M CENTERGY 60 小野瀬						12:45~ カラダにやさしい ヨガ 吉村						12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI															
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡						13:45~ ※ウェーリッパ ヨガ45 岡田						14:45~ ジャズ&バレエエクササイズ						13:45~ リラククス ヨガ45 須崎						13:30~ やさしい 平泳ぎ 小林						14:00~ アクアビクス 片岡															
14:00	14:15~ 太極拳 杉川						14:45~ 週替わり レッスン AIKO						15:45~ フラキシブル ストレッチ AIKO						14:55~ 歩いてエアロ						14:55~ カラダにやさしい ヨガ 吉村						15:00~ 週替わり レッスン															
15:00							15:45~ ダイエット ヨガ NANA						15:45~ ジュニア・スイミング スクールコース						15:45~ ダンススクール 松崎						15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース						15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース															
16:00													16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎						16:45~ 子供対象のクラ ス						16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎																					
17:00																																														
18:00	18:30~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎						18:30~ ストレッチポール ピラティス 吉村						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~ M CENTERGY 45 小野瀬						18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑															
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井						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~ 天空大河						19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑						19:30~ ボディ スパイス 菊池(洋)															
20:00	20:30~ ファンクショナル ローラーピラティス 大島						20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎						20:30~ ピラティス 45 大島						20:30~ ズンバ MINAMI						20:30~ 週替わり レッスン						20:30~ ズンバ															
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)

12月のフィットネス休館日  
29日(水)・30日(木)・31日(金)

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。

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。