

# アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2022 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								
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&コア 60 根本	10:00~ 乳幼児対象 のクラス (有料制)				9:30~ ボール & カーブリングストレッチ 岡田	5日 10:45~				9:30~ バラ コーデ イベツヨシ 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~ アクアボール 絢子	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~ オリジナル エアロ45 SATOMI	10:15~ 腰痛肩凝り 運動45 権田					10:45~ ※ピラティス 60	11:15~ 水中運動		11:30~ ※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~ aquas ZUMBA 菊池(恵)				11:45~ ※ピラティス 45 吉村	11:15~ アクアビクス 片岡	5日 11:45~		11:30~ ズンバ	11:30~ 初級 日野	5日 休講			11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	11:15~ やさしい 背泳ぎ 絢子	中級 須賀				12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	11:30~ 初中級 絢子	上級 権田	11:30~ ※ピラティス 60 大島	11:15~ 初級 寺尾	11:00~ 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~ 初中級 45 寺尾	上級 45 長津			12:45~ 走って エアロ45 薄井	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	12:40~ 中級 週替り 日野			12:30~ M CENTERGY 60 小野瀬	12:30~ やさしい バタフライ 絢子					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		13:30~ アクアビクス 片岡	12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:00~ 乳酸 水泳指導															
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~ ※カーブ リング 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		14:45~ 太極拳	5日・19日 骨盤スリムストレッチ&コア				14:15~ 太極拳	13:45~ リラククス ヨガ45 須崎				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	13:30~ アクアビクス 片岡	水中運動 プログラム	14:55~ 歩いてエアロ	14:00~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	13:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林															
14:00	14:15~ 太極拳					14:45~ 週替わり レッスン AIKO	18日 ジャズ&バレエエクササイズ			15:00	12日・26日 FITNESS養生気功				14:45~ フレキシブル ストレッチ AIKO	14:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				15:00~ 歩いてエアロ	14:55~ 片岡	水中運動 プログラム	15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO	15:00~ 週替わり レッスン	15:00~ 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	15日 ストレッチ&ヨガ 須崎													
15:00	15:15~ 杉川					15:45~ 週替わり レッスン 根本	11日・25日 フレキシブルストレッチ			16:00	12日・26日 FITNESS養生気功				15:45~ キッズ 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~ ジュニア ダンススクール 松崎	15:50~ 子供対象のクラ ス	水中運動 プログラム	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:00~ 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	8日・22日 フレキシブルストレッチ AIKO														
16:00	16:15~ 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			17:00	ジュニア・スイミング 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				17:30~ 子供対象のクラ ス	子供対象のクラ ス		17:30~ 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	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														
17:00	17:15~ 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			18:00	ジュニア・スイミング クールコース				17:45~ 子供対象のクラ ス	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	17:30~ 子供対象のクラ ス		18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	18:30~ 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	18:30~ 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&コア 45 須崎					18:30~ ストレッチ ボール ピラティス 吉村	18:30~ ストレッチ ボール ピラティス 吉村			18:30	ストレッチ&コア 45 AIKO				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	18:30~ 子供対象のクラ ス				19:15~ 選手育成	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 根本	19:15~ 選手育成	19:15~ 選手育成	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	18:30~ 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	19:15~ 選手育成	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	19:15~ 初めて 権田				19:30~ ヒップホップ エクササイズ 松崎	19:15~ 初級 クロール 長津	上級 45 日野		19:30	中級 権田				19:30~ 天空大河	19:30~ 子供対象のクラ ス				19:50~ 選手育成	19:30~ 天空大河	19:50~ 選手育成	19:50~ 選手育成	20:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ 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	19:30~ ポティ スパイス 菊池(洋)	19:15~ 選手育成	18:30~ かんたん ヨガ45 沢畑											
20:00	20:30~ ファンクショナル ローラピラティス 大島	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	20:15~ アクアビクス 君島			20:30	中級 権田				20:30~ ズンバ	20:30~ 子供対象のクラ ス				20:30~ 練習会	20:30~ ズンバ	20:30~ 練習会	20:30~ 週替わり レッスン	20:30~ 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	20:30~ ズンバ	19:15~ 選手育成	19:30~ かんたん ヨガ45 沢畑												
21:00		練習台 白雲					水中運動 プログラム			21:00	練習会				21:00	練習会					21:00	練習会	21:00	週替わり レッスン	21:00~ 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	21:00~ ズンバ	19:15~ 選手育成	19:30~ かんたん ヨガ45 沢畑											
22:00										22:00	練習会				22:00	練習会					22:00	練習会	22:00	週替わり レッスン	22:00~ 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	22:00~ ズンバ	19:15~ 選手育成	19:30~ かんたん ヨガ45 沢畑											

## 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。(アパビックスは除く)  
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

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

※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。

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。

