

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2024 4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					9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ&ヨガ 60 根本					9:30~ ※ホデイア ストレッチヨガ SATOMI					9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎					9:30~ モーニング ヨガ 沢畑					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	10:30~ 腰痛肩凝り運動30 綾子				10:00 乳幼児対象 のクラス (有料制)	10:30~ ベビークラス (キッズ・スクール) 綾子・三井					10:30~ ※はじめて ステップ 岡田	10:30~ 幼稚園 指導					10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	10:00~ 初級 45 綾子	10:40~ アキアホール 権田					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~ BLAST 神永 45	11:15~ 水中運動 プログラム				11:45~ FITNESS 養生気功 根本	11:15~ 水中運動 プログラム					11:30~ ズンバ	11:30~ 楽々4種目 45 日野					11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 綾子・三井	11:30~ 初級 45 寺尾	11:40~ 上級 45 須賀					11:30~ ピラティス 60	11:15~ 楽々4種目 45 権田													
12:00	12:15~ ※ストレッチ ピラティス 吉村	12:15~ ZUMBA 菊池(恵)				12:15~ アキアピクス 片岡	12:15~ 上級 小森					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					12:30~ BLAST 神永 45	12:15~ アキアピクス 君島					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	11:30~ 初級 45 寺尾	11:45~ 中級 45 権田														
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	中級 45 綾子				13:45~ ※キープリッパ ヨガ45 岡田	12:50~ やさしい エアロ45 綾子					13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村					13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	13:30~ リラックス ヨガ45 須崎					13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	13:15~ 元氣水泳指導	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・三井														
14:00	14:15~ 太極拳					14:45~ 週替わり レッスン AIKO	14:45~ 週替わり レッスン AIKO					14:45~ 歩いてエアロ	14:45~ 歩いてエアロ					14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:15~ 子供対象のクラス					14:45~ やさしい フィットネス 吉村	14:45~ やさしい フィットネス 吉村															
15:00	小林					15:45~ リンパケア & コアホール 根本	15:45~ リンパケア & コアホール 根本					15:45~ 週替わり レッスン 根本	15:45~ 週替わり レッスン 根本					14:55~ 歩いてエアロ	15:45~ 子供対象のクラス					15:00~ ストレッチ ヨガ45 AIKO	15:00~ ストレッチ ヨガ45 AIKO															
16:00		ジュニア・スイミング スクールコース				2日・16日 ジャズ&バレエエクササイズ	2日・16日 ジャズ&バレエエクササイズ					3日・17日 骨盤スリムストレッチ	3日・17日 骨盤スリムストレッチ					15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース					15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース	15:50~ ジュニア・スイミング スクールコース															
17:00						9日・23日 ベリーエクササイズ	9日・23日 ベリーエクササイズ					10日・24日 FITNESS養生気功	10日・24日 FITNESS養生気功					16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎					16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎															
18:00	18:30~ ストレッチ ピラティス 吉村					18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑					18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ&ヨガ 根本	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ&ヨガ 根本					18:30~ ホデイア ストレッチヨガ SATOMI	18:30~ ホデイア ストレッチヨガ SATOMI															
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	19:15~ やさしい 週替り 権田				19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 日野					19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:15~ 中級 45 権田					19:30~ ズンバ AYUMI	19:15~ やさしい クロール 日野	19:30~ 中級 背泳ぎ 小林					19:15~ 楽々4種目 45 小林	19:15~ 楽々4種目 45 小林														
20:00	20:30~ フィットネス ローラーピラティス 大島	練習員会				20:30~ アキアピクス 君島	20:15~ アキアピクス 君島					20:30~ ピラティス 45 大島	20:15~ ピラティス 45 大島					20:30~ BLAST 神永 45	19:50~ やさしい 平泳ぎ 日野	20:30~ 中級 バタフライ 小林					19:50~ やさしい バタフライ 日野	19:50~ やさしい バタフライ 日野														
21:00						水中運動 プログラム	水中運動 プログラム											練習員会						練習員会																
22:00																																								

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

4月7日
ホデイアストレッチヨガ45
SATOMI

4月14日
ホデイアストレッチヨガ45
SATOMI

4月21日
骨盤スリムストレッチ&ヨガ
根本

4月28日
ファンクショナルローラー
ピラティス45
JUNKO

28日
走ってエアロ
薄井

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。
(アキアピクスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

4月のフィットネス休館日
29日(月)・30日(火)

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。
- ・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。

※印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。整理券は参加される方で整理券はご参加される方のみで、お一人様一枚とさせていただきます。
配布はレッスン開始「30分前」から配布いたします。予めご了承ください。
また、※印が無いステップクラスは15分前から整理券を配布致します。

※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、アキアピ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