

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2024 5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&コア 60 根本						9:30~ ※水泳 ストレッチ 岡田						9:30~ ※ホップ ストレッチ SATOMI	10:00~ 初級 45 須賀	10:00~ 中級 45 須賀						9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	10:00~ アクアホール 榎田						9:30~ モーニング ヨガ 沢畑	10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース									
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美						10:45~ groove 45 HARUNA						10:30~ ※はじめて ステップ 岡田						10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井						10:45~ ピラティス 60 清水(真)	10:40~ 腰痛肩凝り運動30 権田						10:30~ やさしい エアロ45 沢畑											
11:00	11:20~ BLAST 神永 45						11:45~ ピラティス 45 吉村						11:30~ ズンパ						11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	12:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井						12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	11:30~ 初級 45 寺尾	11:30~ 中級 45 須賀						11:30~ ピラティス 60	11:15~ 初級 45 寺尾	11:15~ 中級 45 権田								
12:00	12:15~ ※ストレッチ ピラティス 吉村						12:45~ 走って エアロ45 薄井						12:45~ 菊池(恵)						12:30~ BLAST 神永 45	13:30~ リラククス ヨガ45 須崎						13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村						12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:45~ 乳幼児 対象クラス (有料制)						12:00~ ステップ 50 岡田					
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡						13:45~ ※エアリク ヨガ45 岡田						14:45~ 週替わり レッスン AIKO						13:30~ リラックス ヨガ45 須崎						14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO						13:45~ ストレッチ&コア 45 須崎						13:05~ 週替わり レッスン							
14:00	14:15~ 太極拳						14:45~ 週替わり レッスン AIKO						15:45~ リンパケア &コア 根本						14:55~ 歩いてエアロ						14:55~ 歩いてエアロ						14:45~ やさしい フィットネス 吉村						14:20~ オリジナル エアロ45 薄井							
15:00	小林						15:45~ 7日・21日 ジャズ&バレエエクササイズ						15:45~ リンパケア &コア 根本						15:45~ 子供対象のクラス						15:50~ 片岡						14:55~ やさしい フィットネス 吉村						15:20~ ズンパ							
16:00							14日・28日 ベリーエクササイズ						15:45~ 週替わり レッスン 根本						15:45~ キッズ ダンススクール 松崎						15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO						15:20~ ジュニア・スイミング スクールコース						15:00~ AYUMI							
17:00							1日・15日 骨盤スリムストレッチ					15:45~ 週替わり レッスン 根本						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						15:20~ 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 ピラティス 吉村						19:15~ 初級 45 日野						18:30~ かんたん ヨガ 沢畑						18:30~ 骨盤スリム ストレッチ&コア 根本						19:15~ やさしい クロール 日野						19:15~ やさしい クロール 日野													
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井						19:30~ ヒップホップ 松崎						19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島						19:30~ ズンパ						19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑						19:15~ groove 45 HARUNA													
20:00	20:30~ ファンクショナル ローピラティス 大島						20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎						20:30~ アクアピクス 君島						20:30~ HARUNA						20:30~ オリジナル エアロ45 沢畑						20:15~ fight 45 AYUMI													
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。(アパビは除く)
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

5月のフィットネス休館日
29日(水)・30日(木)・31日(金)

「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。
・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下さい。
(但し、アク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