

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2024 6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	小学校 水泳指導				9:30~ ※骨盤スリム ストレッチ&J7 60 根本	10:00 乳幼児対象 のクラス (有料制)	小学校 水泳指導				9:30~ ※ホデイア ストレッチ SATOMI	小学校 水泳指導				9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	小学校 水泳指導				9:30~ モーニング ヨガ 沢畑	10:00~				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													
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美					10:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井					10:30~ ※はじめて ステップ 岡田					10:45~ ピラティス 60					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~ 11:30~ 中級 45 絢子					11:15~ 水中運動 プログラム					11:30~ 11:30~ ズンバ AYUMI	11:30~ 幼稚園 指導				11:30~ 引き締め エアロ45 薄井					11:15~ 腰痛肩凝り運動30 権田	11:15~ 初級 45 日野				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~ 上級 15 小林					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					12:30~ BLAST 神永 45					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井					11:30~ ピラティス 60	12:00~ ステップ 50 岡田													
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	小学校 水泳指導				12:45~ 走って エアロ45 薄井					13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	小学校 水泳指導				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	13:05~ 週替わり レッスン																		
14:00	14:15~ 太極拳					13:45~ ※エアリット ヨガ45 岡田					14:45~ 歩いてエアロ					13:30~ リラックス ヨガ45 須崎	小学校 水泳指導				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO					13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	ベビークラス (キッズ・スクール) 三井・小林													
15:00	小林					14:45~ 週替わり レッスン AIKO					15:45~ 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				15:45~ 子供対象のクラス					14:55~ 歩いてエアロ					14:45~ やさしい フィットネス 吉村	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					15:45~ リンパケア & コアホール 根本	6月4日・18日 ジャズ&バレエエクササイズ				16:45~ ダンススクール 松崎					15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO	ジュニア・スイミング スクールコース				15:20~ ズンバ					14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	6月9日 骨盤スリムストレッチ&J7 根本													
17:00	ジュニア・スイミング スクールコース					6月11日・25日 バレエエクササイズ					16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	6月5日・19日 骨盤スリムストレッチ				16:45~ 子供対象のクラス					14:55~ 歩いてエアロ					13:45~ オリジナル エアロ45 薄井	6月16日 ホデイアストレッチヨガ45 SATOMI													
18:00	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	6月12日・26日 FITNESS養生気功				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ&J7 根本					18:30~ ホデイア ストレッチ SATOMI					14:20~ オリジナル エアロ45 薄井	6月23日 ホデイアストレッチヨガ45 SATOMI													
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	選手・育成				19:30~ ヒップホップ	19:15~ 初級 45 日野				19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	選手・育成				19:30~ fight 45 AYUMI	19:15~ やさしい クロール 日野				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑					19:15~ M groove 45 HARUNA	選手・育成													
20:00	20:30~ フィットネス 大島	練習試合				20:30~ アクアビクス 君島					20:30~ ピラティス 45 大島					20:30~ ズンバ HARUNA	19:50~ やさしい 平泳ぎ 日野				20:30~ BLAST 神永 45					19:50~ M fight 45 AYUMI														
21:00						水中運動 プログラム																																		
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。
(アクアビクスは除く)
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

6月のフィットネス休館日
29日(土)・30日(日)

「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。

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。

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