

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2024 7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
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 60 根本	10:00 ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井	10:00 乳幼児対象 のクラス (有料制)	9:30~ ※ボディア ストレッチ SATOMI	小学校 水泳指導				9:30~ ※ボディア 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~ ジュニア・スイミング スクールコース				7月14日 JUNKO													
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美	中級 45 絢子				10:45~ groove 45	11:15~ 水中運動 プログラム	10:30~ ※はじめて ステップ 岡田	11:30~ ズンバ	幼稚園 指導				11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	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	大島				11:30~ ピラティス 60	初級 45 尾																	
11:00	11:20~ 神永 45	中級 45 絢子				11:45~ HARUNA	12:15~ アキアピクス 片岡	11:30~ ズンバ	12:15~ 菊池(恵)	幼稚園 指導				12:30~ BLAST	アキアピクス 君島				12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	初級 45 尾				12:00~ ピラティス 60	初級 45 尾																	
12:00	12:15~ ピラティス 45 吉村	中級 45 絢子				12:45~ 走って エアロ45 薄井	12:50~ やさしい エアロ45 絢子	12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	小学校 水泳指導				13:30~ リラククス ヨガ45 須崎	小学校 水泳指導				13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	小学校 水泳指導				13:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	元氣水泳指導				7月7日 骨盤スリムストレッチ&コア 根本													
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	小学校 水泳指導				13:45~ ※エア・リッ ヨガ45 岡田	14:45~ 週替わり レッスン AIKO	15:45~ リンパケア & コアボール 根本	7月2日・16日 ジャズ&バレエエクササイズ	7月9日・23日 ベリーエクササイズ	14:45~ 週替わり レッスン 根本	15:45~ 週替わり レッスン 根本	小学校 水泳指導				15:45~ 子供対象のクラス	ジュニア・スイミング スクールコース				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	ベビークラス (キッズ・スクール) 三井・小林																			
14:00	14:15~ 太極拳	小学校 水泳指導				14:45~ 週替わり レッスン AIKO	15:45~ リンパケア & コアボール 根本	15:45~ ジャズ&バレエ エクササイズ	7月3日・17日 骨盤スリムストレッチ	7月10日 FITNESS養生気功	14:45~ 週替わり レッスン 根本	15:45~ 週替わり レッスン 根本	小学校 水泳指導				15:45~ 子供対象のクラス	ジュニア・スイミング スクールコース				14:55~ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース				7月14日 ボディアストレッチヨガ45 SATOMI															
15:00	小林	ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	15:45~ ジャズ&バレエ エクササイズ	7月24日 ボディアストレッチ SATOMI	7月24日 ボディアストレッチ SATOMI	14:45~ 歩いてエアロ	15:45~ 子供対象のクラス	15:45~ 子供対象のクラス	小学校 水泳指導				15:45~ 子供対象のクラス	ジュニア・スイミング スクールコース				14:55~ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース																			
16:00	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 & コアボール 根本	15:45~ ジャズ&バレエ エクササイズ	7月3日・17日 骨盤スリムストレッチ	7月10日 FITNESS養生気功	15:45~ 子供対象のクラス	15:45~ 子供対象のクラス	小学校 水泳指導				15:45~ 子供対象のクラス	ジュニア・スイミング スクールコース				14:55~ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース				7月21日 骨盤スリムストレッチ&コア 根本																
17:00	17:00	ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	15:45~ ジャズ&バレエ エクササイズ	7月3日・17日 骨盤スリムストレッチ	7月10日 FITNESS養生気功	15:45~ 子供対象のクラス	15:45~ 子供対象のクラス	小学校 水泳指導				15:45~ 子供対象のクラス	ジュニア・スイミング スクールコース				14:55~ 歩いてエアロ	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 ポール ピラティス 吉村	選手・育成				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 日野	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	選手・育成				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	18:30~ ボディア ストレッチ 根本	19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	選手・育成				7月28日 ファンクショナルローラ ピラティス45 JUNKO										
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	選手・育成				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 日野	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	選手・育成				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	18:30~ ボディア ストレッチ 根本	19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	選手・育成														
20:00	20:30~ ファンクショナル ローラピラティス 大島	練習員会				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 日野	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習員会				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	18:30~ ボディア ストレッチ 根本	19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習員会														
21:00	21:00	練習員会				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 日野	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習員会				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	18:30~ ボディア ストレッチ 根本	19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習員会														
22:00	22:00	練習員会				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 日野	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習員会				19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	18:30~ ボディア ストレッチ 根本	19:15~ やさしい ヨガ 権田	19:30~ 中級 45 権田	18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習員会														

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。
(アビキスは除く)
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

7月のフィットネス休館日

29日(月)・30日(火)・31日(水)

「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