

# 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	10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	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	11:15~ 腰痛肩凝り運動30 権田				10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	11:15~ 初級 45 尾				11:30~ ピラティス 60				12:00~ 大島														
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	11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	12:15~ 菊池(恵)				12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	12:00~ 初級 45 尾				11:30~ ピラティス 60	11:30~ ピラティス 60				12:00~ 大島				12:00~ ステップ 50 岡田				12:00~ 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										
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	12:30~ BLAST	12:45~ アキアピクス 君島				13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	13:00~ リラックス ヨガ45 須崎				13:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45~ ストretch&ヨガ 45 須崎				13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 三井・小林				13:05~ 週替わり レッスン				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	14:45~ やさしい エアロ45 沢畑	14:45~ 歩いてエアロ				15:45~ ダンススクール 松崎	15:45~ ダンススクール 松崎				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO				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				7月14日 ボディアストレッチヨガ45 SATOMI										
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	14:45~ やさしい エアロ45 沢畑	14:45~ 歩いてエアロ				15:45~ ダンススクール 松崎	15:45~ ダンススクール 松崎				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				7月21日 骨盤スリムストレッチ&コア 根本														
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9日・23日 ベリーエクササイズ	15:45~ ダンススクール 松崎	15:45~ ダンススクール 松崎				15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO	15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO				15:50~ ストレッチ ヨガ45 AIKO				15:20~ ズンバ				7月28日 ファンクショナルローラ ピラティス45 JUNKO															
16:00	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				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	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				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎				15:20~ ズンバ				AYUMI															
17:00	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				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10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				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎				15:20~ ズンバ				AYUMI															
18:00	18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	7月24日 ボディアストレッチヨガ SATOMI	18:30~ かんたん 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~ かんたん ヨガ 沢畑				18:30~ ボディア ストレッチ SATOMI	18:30~ ボディア ストレッチ SATOMI				18:30~ ボディア ストレッチ SATOMI				18:30~ ボディア ストレッチ 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 松崎	20:15~ アキアピクス 君島	19:15~ 中級 45 権田	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島				19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑				19:15~ 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				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎	20:30~ アキアピクス 君島	20:15~ 水中運動 プログラム	20:30~ ピラティス 45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ ピラティス 45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ BLAST	20:30~ BLAST				20:30~ BLAST				20:15~ 選手・育成														
21:00	練習員会	練習員会				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎	20:30~ アキアピクス 君島	20:15~ 水中運動 プログラム	20:30~ ピラティス 45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ ピラティス 45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ BLAST	20:30~ BLAST				20:30~ BLAST				20:15~ 選手・育成														
22:00						20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎	20:30~ アキアピクス 君島	20:15~ 水中運動 プログラム	20:30~ ピラティス 45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ ピラティス 45 大島	20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ BLAST	20:30~ BLAST				20:30~ BLAST				20:15~ 選手・育成														

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

## 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。

※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

※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。