

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2024 8月度

曜日	月					火					水					木					金					土					日														
	5日・19日短期教室の為プール別紙参照					6日・20日短期教室の為プール別紙参照					7日・21日短期教室の為別紙参照																																		
プールコース	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									
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 60 根本					9:30~ ※ホデイア ストレッチが 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																								
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美					10:30~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井					10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI					10:45~ ピラティス 60					10:45~ 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					10:45~ モーニング ヨガ 岡田														
11:00	11:20~ 神永 45					11:15~ 水中運動 プログラム					11:30~ ズンバ					11:30~ 引き締め エアロ45 薄井					11:30~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井					11:30~ ピラティス 60					11:15~ 初級 45 寺尾					11:15~ 楽々4種目 45 権田					12:00~ ステップ 50 岡田				
12:00	12:15~ ピラティス 45 吉村					12:15~ アキアピクス 片岡					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					12:30~ アキアピクス 君島					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井					12:00~ 初級 45 寺尾					12:00~ 楽々4種目 45 権田					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~ ※キープリッパ ヨガ45 岡田					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					13:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					13:05~ 週替わり レッスン					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					14:45~ 歩いてエアロ					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					14:00~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎					14:20~ オリジナル エアロ45 薄井														
15:00	小林					6日・20日 ジャズ&バレエエクササイズ					27日 ベリーエクササイズ					7日・21日 骨盤スリムストレッチ					28日 FITNESS養生気功					14:55~ 歩いてエアロ					14:20~ オリジナル エアロ45 薄井														
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					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					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					14:20~ オリジナル エアロ45 薄井														
17:00																																													
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					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ&ヨガ 根本					18:30~ ホデイア ストレッチが SATOMI					18:30~ ホデイア ストレッチが SATOMI					18:30~ ホデイア ストレッチが SATOMI														
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~ AYUMI					19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑					19:15~ 選手・育成					19:15~ 選手・育成														
20:00	20:30~ フィットネス 大島					20:30~ アキアピクス 君島					20:30~ ピラティス 45 大島					20:30~ ズンバ HARUNA					20:30~ BLAST 神永 45					20:15~ ズンバ HARUNA					20:15~ ズンバ HARUNA														
21:00						水中運動 プログラム																																							
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

8月4日
骨盤スリムストレッチ&コア
根本

8月11日
骨盤スリムストレッチ&コア
根本

8月18日
ホデイアストレッチが45
SATOMI

8月25日
ホデイアストレッチが45
SATOMI

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)

8月のフィットネス休館日
12日(月)~17日(土)

29日(木)・30日(金)・31日(土)

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。

※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

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。

