

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2024 10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 60 根本	10:00 乳幼児対象 のクラス (有料制)	10:00 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			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~ ジュニア・スイミング スクールコース				アシスト会員 プール開放 第2・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	11:15~ ZUMBA 菊池(恵)				10:45~ groove 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~ 幼稚園 指導				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																	
11:00	11:20~ 神永 45	12:15~ 中級 絢子				11:45~ HARUNA 45	12:15~ アкваビクス 片岡	12:15~ 菊池(恵)			12:15~ やさしい 週替り 絢子	12:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・三井	12:15~ 薄井				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	11:15~ 初級 45 尾																	
12:00	12:15~ ピラティス 45 吉村	13:20~ やさしい エアロ45 片岡				12:45~ 走って エアロ45 薄井	12:50~ やさしい 週替り 絢子	13:45~ ※エア・リッ ヨガ45 岡田			13:45~ やさしい エアロ45 沢畑	13:45~ アкваビクス 君島	13:30~ リラックス ヨガ45 須崎				13:00~ カラダにやさしい ヨガ 吉村	14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO				12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45~ ストretch&ヨガ 45 須崎																	
13:00	14:15~ 太極拳	14:15~ 太極拳				14:45~ 週替わり レッスン AIKO	15:45~ リンパケア & コアボール 根本	10月1日・15日 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~ アкваビクス 君島	15:45~ 子供対象のクラス				14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	14:55~ 片岡				13:45~ ストretch&ヨガ 45 須崎	14:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 三井・小林																	
14:00	15:00	15:00				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	10月8日・22日 ベリーエクササイズ	10月2日・16日 骨盤スリムストレッチ			15:45~ 週替わり レッスン 根本	15:45~ 子供対象のクラス	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月6日 ホデイアストレッチヨガ45 SATOMI																	
15:00	16:00	16:00				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	10月9日・23日 FITNESS養生気功	10月2日・16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	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月13日 骨盤スリムストレッチ&コア 根本																	
16:00	17:00	17:00				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	10月9日・23日 FITNESS養生気功	10月2日・16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	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月20日 ホデイアストレッチヨガ45 SATOMI																	
17:00	18:00	18:00				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	10月9日・23日 FITNESS養生気功	10月2日・16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	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月27日 ※ピラティスリング JUNKO ※15名様限定																	
18:00	19:00	19:00				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	19:15~ 初級 45 尾	10月1日・15日 ジャズ&バレエエクササイズ			18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:15~ 中級 45 尾	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月27日 骨盤調整ヨガ																	
19:00	20:00	20:00				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	19:15~ 初級 45 尾	10月1日・15日 ジャズ&バレエエクササイズ			18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:15~ 中級 45 尾	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月27日 骨盤調整ヨガ																	
20:00	21:00	21:00				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	19:15~ 初級 45 尾	10月1日・15日 ジャズ&バレエエクササイズ			18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:15~ 中級 45 尾	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月27日 骨盤調整ヨガ																	
21:00	22:00	22:00				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	19:15~ 初級 45 尾	10月1日・15日 ジャズ&バレエエクササイズ			18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:15~ 中級 45 尾	18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本				14:55~ 歩いてエアロ	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	10月27日 骨盤調整ヨガ																	

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 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)

10月のフィットネス休館日

29日(火)・30日(水)・31日(木)

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・火曜・金曜	9:00~15:00/18:45~22:00
水曜・木曜	9:00~14:00/18:45~22:00
土曜	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。



「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。

※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ква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

※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を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。