

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2024 11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・小林	10:00 乳幼児対象 のクラス (有料制)	9:30~ ※ホデイア ストレッチ SATOMI	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~ ジュニア・スイミング スクールコース																	
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美					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					10:45~ ピラティス 60					10:30~ やさしい エアロ45 沢畑					10:45~ モーニング ヨガ 岡田	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												
11:00	11:20~ BLAST	11:15~ ZUMBA 菊池(園)				11:45~ HARUNA 45	12:15~ アкваビクス 片岡		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~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・日野				11:30~ 清水(真)	11:15~ 腰痛肩凝り運動30 権田				11:30~ ピラティス 60	11:15~ 初級 45 尾				11:30~ ピラティス 60	11:15~ 薬 4種 45 権田				12:00~ ステップ 50 岡田								
12:00	12:15~ 神永 45	12:15~ 中級 絢子				12:45~ ピラティス 45 吉村	12:50~ 走って エアロ45 薄井	12:15~ 上級 小林	12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	12:15~ やさしい 週替り 絢子				12:30~ BLAST	12:15~ アкваビクス 君島				12:30~ オリジナル エアロ45 薄井	12:00~ 初 中 級 45 絢子				12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:45~ 大島				13:05~ 週替わり レッスン	11月3日 ホデイアストレッチヨガ45 SATOMI												
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	小学校 水泳指導				13:45~ ※ホデイア ヨガ45 岡田	14:45~ 週替わり レッスン AIKO		13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	小学校 水泳指導				13:30~ リラックス ヨガ45 須崎	13:30~ 水中運動 プログラム				13:00~ ピラティス 45 吉村	14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO				13:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI				13:45~ 元氣水泳指導				13:05~ 週替わり レッスン	11月10日 骨盤スリムストレッチ&コア 根本									
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		14:45~ 歩いてエアロ	小学校 水泳指導				15:45~ キッズ ダンススクール 松崎	15:45~ 子供対象のクラス				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	15:00~ 片岡				14:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎				14:20~ オリジナル エアロ45 薄井				11月17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	11月5日・19日 ジャズ&バレエエクササイズ		15:45~ 週替わり レッスン 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス				15:00~ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース				15:20~ 週替わり レッスン				11月24日 ホデイアストレッチヨガ45 SATOMI														
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	11月12日・26日 ベリーエクササイズ		15:45~ 週替わり レッスン 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス				15:00~ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース				15:20~ 週替わり レッスン																		
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	11月6日・20日 骨盤スリムストレッチ		15:45~ 週替わり レッスン 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス				15:00~ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース				15:20~ 週替わり レッスン																		
18:00	18:30~ ストレッチ ポール ピラティス 吉村	選手・育成				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	11月13日・27日 FITNESS養生気功		18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	選手・育成				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本	18:30~ 子供対象のクラス				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本	18:30~ ホデイア ストレッチ SATOMI				18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑																		
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	練習生				19:30~ ヒップホップ 松崎		19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	練習生				19:30~ fight 45 AYUMI	19:15~ やさしい 週替り 権田				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:15~ やさしい 背泳ぎ 日野				19:15~ groove 45				19:15~ 水中 スイミング 日野				11月のフィットネス休館日 29日(金)・30日(土)											
20:00	20:30~ ファンクショナル ローラーピラティス 大島	練習生				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎		20:30~ ピラティス 45 大島	練習生				20:30~ ズンバ HARUNA	20:30~ やさしい バタフライ 小林				20:30~ BLAST	20:30~ やさしい バタフライ 日野				20:15~ ズンバ HARUNA				選手・育成															
21:00		練習生				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎		20:30~ ピラティス 45 大島	練習生				20:30~ ズンバ HARUNA	20:30~ やさしい バタフライ 小林				20:30~ BLAST	20:30~ やさしい バタフライ 日野				20:15~ ズンバ HARUNA				選手・育成															
22:00		練習生				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎		20:30~ ピラティス 45 大島	練習生				20:30~ ズンバ HARUNA	20:30~ やさしい バタフライ 小林				20:30~ BLAST	20:30~ やさしい バタフライ 日野				20:15~ ズンバ HARUNA				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)

11月のフィットネス休館日
29日(金)・30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。

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 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。