

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2024 12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					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)					9:30~ ※ボディア ストレッチ SATOMI	10:00~ 初級 45 中級 45 須賀					9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	10:00~ アクアホール 権田					9:30~ モーニング ヨガ 沢畑	10:00~															
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美	10:30~ 腰痛肩凝り運動30 絢子				10:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林					10:30~ ※はじめて ステップ 岡田	10:30~ 幼稚園 指導					10:45~ ピラティス 60	10:45~ 腰痛肩凝り運動30 権田					10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	10:30~ 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	10:45~ 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										
11:00	11:20~ BLAST 神永 45	11:15~ 水中運動 プログラム				11:15~ 水中運動 プログラム					11:30~ 11:30~ ズンバ AYUMI	11:30~ やさしい 選替り 寺尾					11:30~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・日野	11:30~ 初級 45 中級 45 上級 45 須賀					11:30~ ピラティス 60	11:15~ 初級 45 中級 45 上級 45 権田					11:30~ ピラティス 60	11:15~ 初級 45 中級 45 上級 45 権田										
12:00	12:15~ ピラティス 45 吉村	12:15~ ZUMBA 菊池(恵)				12:15~ ピラティス 45 吉村					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					12:30~ 引き締め エアロ45 薄井	12:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 君島					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:15~ 乳幼児 対象クラス (有料制)					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:15~ 乳幼児 対象クラス (有料制)					12:00~ ステップ 50 岡田	12月1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	中級 45 絢子				13:45~ ※エア・リッパ ヨガ45 岡田					13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村					13:30~ リラックス ヨガ45 須崎					13:45~ ストレッチ&コア 45 須崎	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北					13:45~ ストレッチ&コア 45 須崎	12月8日 ボディアストレッチ45 SATOMI					13:05~ 週替わり レッスン	12月15日 骨盤スリムストレッチ&コア 根本						
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~ リラックス ヨガ45 須崎					14:45~ やさしい フィットネス 吉村	14:45~ 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	12月22日 ※ピラティスリッパ JUNKO ※15名様限定					14:20~ オリジナル エアロ45 薄井								
15:00	小林					15:45~ リンパケア & コア 根本	3日・17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	4日・18日 骨盤スリムストレッチ				15:00~ 歩いてエアロ				15:00~ 片岡	15:00~ 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						15:20~ 週替わり レッスン									
16:00	ジュニア・スイミング スクールコース					10日・24日 ベリーエクササイズ				15:45~ ダンススクール 松崎	11日・25日 FITNESS養生気功				15:45~ ダンススクール 松崎				15:45~ 子供対象のクラス	15:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ ダンススクール 松崎	15:45~ 子供対象のクラス					15:45~ ダンススクール 松崎										
17:00										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~ 子供対象のクラス					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											
18:00	18:30~ ストレッチ ポール ピラティス 吉村					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 根本				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	19:15~ やさしい 選替り 権田				19:30~ ヒップホップ 松崎	19:15~ 初級 45 中級 45 日野				19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島	19:15~ 選手・育成 中級 45 権田				19:30~ フィットネス 45 AYUMI	19:15~ やさしい 選替り 日野				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:15~ 選手・育成 中級 45 日野				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	19:15~ 選手・育成 中級 45 日野				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑									
20:00	20:30~ ファンクショナル ローラーピラティス 大島	練習員会				20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎	20:15~ アクアピクス 君島				20:30~ ピラティス 45 大島				20:30~ ズンバ HARUNA	20:15~ やさしい 選替り 日野				20:30~ BLAST 神永 45	20:15~ 選手・育成 中級 45 日野				20:30~ BLAST 神永 45	20:15~ 選手・育成 中級 45 日野				20:30~ BLAST 神永 45										
21:00																																								
22:00																																								

12月1日
骨盤スリムストレッチ&コア
根本

12月8日
ボディアストレッチ45
SATOMI

12月15日
骨盤スリムストレッチ&コア
根本

12月22日
※ピラティスリッパ
JUNKO
※15名様限定

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。
(アパビ 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)

12月のフィットネス休館日

29日(日)・30日(月)・31日(火)

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。


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、アク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