

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2025 1月度

曜日	月					火					水					木					金					土					日						
	6日は別紙参照					7日は別紙参照																															
	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	
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 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					10:00 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						10:00~ 初級 中級 須賀						10:30~ やさしい エアロ45 沢畑												
11:00	11:20~ BLAST 神永 45					10:45~ groove! 45							11:30~ ズンバ						10:45~ ピラティス 60						11:30~ やさしい エアロ45 薄井												
12:00	12:15~ ボール ピラティス 吉村					11:15~ 水中運動 プログラム							11:30~ やさしい エアロ45 沢畑						11:15~ アクアビクス 片岡						12:00~ 引き締め エアロ45 薄井												
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡					12:15~ 上級 絢子							12:45~ やさしい エアロ45 沢畑						12:15~ 水中運動 プログラム						12:30~ アクアビクス 君島												
14:00	14:15~ 太極拳					12:50~ やさしい エアロ45 絢子							13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村						12:45~ 走って エアロ45 薄井						13:00~ ピラティス												
15:00	小林					13:45~ ※エア・リフ ヨガ45 岡田							14:45~ 歩いてエアロ						13:00~ ピラティス						14:00~ リラックス ヨガ45 須崎												
16:00	ジュニア・スイミング スクールコース					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						14:00~ 吉村						15:00~ 歩いてエアロ												
17:00						15:45~ ジャズ&バレエ エクササイズ							16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎						14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO						15:00~ 片岡												
18:00	18:30~ ストレッチ ポール ピラティス 吉村					14日・28日 ベリーエクササイズ							17:45~ ジュニア ダンススクール 松崎						14:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎						15:45~ 子供対象のクラス												
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井					8日・22日 骨盤スリムストレッチ 15日 FITNESS養生気功							18:30~ かんたん ヨガ 沢畑						15:45~ キッズ ダンススクール 松崎						16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎												
20:00	20:30~ ファンクショナル ローラーピラティス 大島					18日・22日 骨盤スリムストレッチ 15日 FITNESS養生気功							18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑						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&ヨガ 根本												
21:00						19日 ジャズ&バレエ エクササイズ							19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島						18:30~ ボデイア ストレッチ SATOMI						19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑												
22:00						21日 ジャズ&バレエ エクササイズ							20:30~ ピラティス 45 大島						19:15~ やさしい エアロ45 日野						20:30~ BLAST 神永 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

1月12日
ボデイアストレッチヨガ45
SATOMI

1月19日
骨盤スリムストレッチ&コア
根本

1月26日
ボデイアストレッチヨガ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。
(アパビ 以外は除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

1月のフィットネス休館日
1日(水)~5日(日)
29日(水) 30日(木) 31日(金)

※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

1月6日(月)~7日(火)営業時間
1月6日(月) 11:00~20:00
1月7日(火) 11:00~20:00
スイミングスクールは1月8日(水)からスタートです。

1月6日(月)~7日(火)プログラムについては
別紙ご参照の上お間違いないようご注意ください。

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

※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

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。

