

# アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2025 2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																	
	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~ 骨盤スリム ストレッチ					9:30~ ※※ ケアプログラム 岡田					9:30~ ※※ SATOMI					9:30~ 骨盤スリム ストレッチ					9:30~ モーニング ヨガ																			
10:00	9:30~ モニタ ストレッチ40 宇佐美					10:00~ 60 根本					10:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林					10:00~ 初級 絢子					10:00~ アキアール 権田					10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース																			
11:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美					10:45~ groove 45 HARUNA					11:15~ 水中運動 プログラム					11:30~ ズンバ					11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・日野					11:30~ 清水(真)					11:30~ ピラティス 60					11:15~ 初級 45 寺尾									
12:00	11:20~ BLAST 神永 45					11:45~ ピラティス 45 吉村					12:15~ アキアビクス 片岡					12:30~ AYUMI					12:15~ アキアビクス 君島					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井					12:30~ ピラティス 60					11:45~ ピラティス 60									
13:00	12:15~ ボール & ピラティス 百村					12:45~ 走って エアロ45 薄井					12:50~ やさしい クロール 絢子					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					13:00~ 神永 45					13:00~ ピラティス 吉村					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎									
14:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡					13:45~ ※ピラティス リング JUNKO					4日・18日 ジャズ&バレエエクササイズ					14:45~ カラダに効く ヨガ 吉村					13:30~ リラククス ヨガ45 須崎					14:00~ ピラティス 45 須崎					14:15~ オリジナル エアロ45 薄井					14:45~ やさしい フィットネス 百村									
15:00	14:15~ 太極拳 小林					15:45~ リンパケア & コアボール 根本					11日・25日 ベリーエクササイズ					15:45~ 歩いてエアロ 沢畑					15:45~ 子供対象のクラス (有料制)					15:00~ 歩いてエアロ 片岡					15:15~ ジュニア・スイミング スクールコース					15:15~ ジュニア・スイミング スクールコース									
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					2日 ※ピラティス リング JUNKO ※15名様限定					14:15~ オリジナル エアロ45 薄井									
17:00											5日・19日 骨盤スリムストレッチ					12日・26日 FITNESS養生気功					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					9日・16日 ズンバ AYUMI					15:15~ 選替わり レッスン									
18:00																					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ					23日 走ってエアロ 薄井				
19:00	18:30~ ストレッチ ボール ピラティス 吉村					19:15~ やさしい ヨガ 沢畑					19:15~ 初級 クロール 45 日野					19:15~ 選手・育成					19:15~ やさしい クロール 45 日野					19:15~ SATOMI					19:15~ 選手・育成					19:15~ 選手・育成									
20:00	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~ 選手・育成					19:30~ やさしい クロール 45 日野					19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑					19:30~ 選手・育成					19:30~ 選手・育成									
21:00	20:30~ フィットネス ピラティス 大島					20:30~ 骨盤スリム ストレッチ45 岡崎					20:30~ アキアビクス 君島					20:30~ ズンバ					20:30~ やさしい クロール 45 日野					20:30~ BLAST 神永 45					20:30~ ズンバ					20:30~ 選手・育成									
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

2日  
骨盤スリムストレッチ&ヨガ60  
根本

9日  
ボディストレッチ45  
SATOMI

16日  
骨盤スリムストレッチ&ヨガ60  
根本

23日  
ボディストレッチ45  
SATOMI

那珂市水泳指導

**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)

2月の休館日

2月の休館日はございません。

※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。


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@ご登録をお願いいたします。

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  
ご登録をお願いいたします。



**※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、アキ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

※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。