

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2025 3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						
9:00	9:30~ モニタ 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~ モーニング ヨガ45 吉村					9:30~ ※デブ ストレッチ40 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					10:45~ M GROOVE 45 HARUNA					10:30~ 幼稚園 指導					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												
11:00	11:20~ M BLAST 神永 45					11:45~ ピラティス 45 吉村					11:30~ ズンバ AYUMI					11:30~ 引き締め エアロ45 薄井					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井					11:15~ ピラティス 60 大島												
12:00	12:15~ ボール & ピラティス 吉村					12:45~ 走って エアロ45 薄井					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					12:30~ 神永 45 リラククス ヨガ45 須崎					13:00~ ピラティス 吉村					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI												
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡					13:45~ ※ピラティス リング JUNKO					13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村					14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO					14:00~ ストレッチ& ヨガ 45 須崎					13:45~ ストレッチ& ヨガ 45 須崎												
14:00	14:15~ 太極拳 小林					14:45~ 週替わり レッスン AIKO					14:45~ 歩いてエアロ					15:00~ 歩いてエアロ 片岡					15:00~ 歩いてエアロ 片岡					14:45~ やさしい エアロ45 吉村												
15:00						15:45~ リンパケア & コアボール 根本					15:45~ 週替わり レッスン 根本					15:45~ ダンススクール 松崎					15:45~ ダンススクール 松崎					15:15~ 週替わり レッスン												
16:00						16:45~ ジュニア・スイミング スクールコース					16:45~ 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~ ジュニア・スイミング スクールコース					16:00												
17:00						18:30~ ストレッチ 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40 根本					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ SATOMI					18:30~ ストレッチ ヨガ 45 須崎												
18:00	18:30~ ストレッチ ピラティス 吉村					19:15~ 初級 45 日野					19:15~ 選手・育成 中級 45 権田					19:15~ やさしい クロール 日野					19:15~ やさしい 背泳ぎ 日野					19:15~ 選手・育成 水中 シェイプ 日野												
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井					20:15~ アキアビクス 君島					20:15~ 水中運動 プログラム					19:30~ M fight 45 AYUMI					19:30~ やさしい クロール 日野					19:30~ 選手・育成 水中 シェイプ 日野												
20:00	20:30~ フットボール 0-ラピ 大島															20:30~ ズンバ HARUNA					20:30~ オリジナル エアロ45 沢畑					20:15~ ズンバ HARUNA												
21:00																																						
22:00																																						

2日・9日
リンパケア&コアボール
根本

16日・23日
ボディケアストレッチヨガ
SATOMI

2日・9日
※骨盤スリムストレッチ&コアボール
根本

16日・23日
やさしいエアロ45
SATOMI

2日
走ってエアロ
薄井

9日・16日
ズンバ
AYUMI

23日
※ピラティスリング
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。
(アキアビクスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

3月の休館日

29日(土)・30日(日)・31日(月)

※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