

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2025 4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~ モニタ ストレッチ40 宇佐美						9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 10:00~ 乳幼児対象 のクラス (有料制)						9:30~ ※水泳 & エアロバイク ストレッチ 岡田						9:30~ ※水泳 & ストレッチ SATOMI	10:00~ 初級 絢子						9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	10:00~ アキアボール 権田						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	10:30~ 腰痛肩凝り運動30 絢子					10:45~ 60 根本						10:30~ ズンバ AYUMI	10:30~ 幼稚園 指導						10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・日野						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						10:45~ 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~ M BLAST 神永 45	11:15~ 水中運動 プログラム					11:45~ HARUNA 11:45~ ピラティス 45 吉村						11:30~ M BLAST 神永 45	11:30~ 楽々4種目 45 日野						11:30~ 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) 絢子・日野						12:00~ 清水(真) 初級 45 絢子	11:30~ 腰痛肩凝り運動30 権田						11:30~ ピラティス 60	11:15~ 初級 45 寺尾						11:45~ モーニング ヨガ45 岡田			
12:00	12:20~ ボール & ピラティス 百村	12:15~ ZUMBA megu					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~ ※はじめて ステップ Yuki	12:15~ アキアビクス 君島						12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	11:30~ 初級 45 寺尾						11:30~ ピラティス 60	11:15~ 楽々4種目 45 権田						11:45~ 大島				
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	中級 45 絢子					13:45~ ※エアリグ 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						13:00~ ピラティス 吉村						12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	11:15~ 元気整水泳指導						12:45~ 大島	6日・27日 やさしいエアロ45 SATOMI					
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											14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	11:30~ 上級 45 須賀						13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北						14:15~ オリジナル エアロ45 薄井	13日・20日 ※骨盤スリムストレッチ&ヨガ 根本					
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~ 子供対象のクラス (有料制)						15:00~ 歩いてエアロ 片岡	11:30~ 乳幼児 対象クラス (有料制)						14:45~ やさしい エアロ45 吉村	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北						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~ ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)						15:45~ ダンススクール 松崎	11:30~ 乳幼児 対象クラス (有料制)						14:45~ やさしい エアロ45 吉村	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北						15:15~ 週替わり レッスン				
17:00							17:45~ ジュニア・スイミング スクールコース						17:45~ ジュニア・スイミング スクールコース						17:45~ ダンススクール 松崎	17:45~ 子供対象のクラス (有料制)						16:45~ ダンススクール 松崎	11:30~ 乳幼児 対象クラス (有料制)						14:45~ やさしい エアロ45 吉村	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北						15:15~ 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						18:30~ 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 SATOMI						18:30~ 骨盤スリム ストレッチ SATOMI	11:30~ 乳幼児 対象クラス (有料制)						14:45~ やさしい エアロ45 吉村	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北						15:15~ 週替わり レッスン					
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	19:15~ やさしい 選抜・育成 権田					19:30~ ヒップホップ 松崎						19:30~ 脂肪燃焼 エアロ45 大島						19:30~ 選抜・育成 中級 45 権田						19:15~ やさしい 背泳ぎ 日野	19:15~ 楽々4種目 45 小林						19:15~ M groove 45 HARUNA	19:15~ 水中 シェイプ 日野						19:15~ 選抜・育成 中級 45 権田					
20:00	20:30~ フットボール 0-ラベラティス 大島	練習百会云					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						20:30~ 練習百会云						19:50~ やさしい 平泳ぎ 日野	19:50~ 楽々4種目 45 小林						20:15~ ズンバ HARUNA	19:50~ 中級 平泳ぎ 日野						19:15~ 選抜・育成 中級 45 権田					
21:00																									19:50~ やさしい 平泳ぎ 日野	19:50~ 楽々4種目 45 小林							19:15~ 選抜・育成 中級 45 権田											
22:00																																19:15~ 選抜・育成 中級 45 権田												

※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

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)

4月の休館日

29日(火)・30日(水)

※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。

