

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2025 5月度

| 曜 日    | 月                                  |  |     |   |   | 火    |   |                                         |  |  | 水                                   |   |     |   |               | 木                                       |                    |     |   |   | 金    |   |                                     |  |  | 土    |                                  |     |   |   | 日                                 |  |     |  |   |   |   |   |   |
|--------|------------------------------------|--|-----|---|---|------|---|-----------------------------------------|--|--|-------------------------------------|---|-----|---|---------------|-----------------------------------------|--------------------|-----|---|---|------|---|-------------------------------------|--|--|------|----------------------------------|-----|---|---|-----------------------------------|--|-----|--|---|---|---|---|---|
|        | 19日プールプログラム別紙参照                    |  |     |   |   |      |   |                                         |  |  | 28日プールプログラム別紙参照                     |   |     |   |               |                                         |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
|        | 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 |
| 9:00   | 9:30~<br>モーニング<br>ストレッチ40          |  |     |   |   |      |   | 9:30~<br>骨盤スリム<br>ストレッチ                 |  |  | 9:30~<br>※はじめて<br>ストレッチが<br>岡田      |   |     |   |               | 9:30~<br>※はじめて<br>ストレッチが<br>SATOMI      | 10:00~<br>初級<br>絢子 |     |   |   |      |   | 9:30~<br>骨盤スリム<br>ストレッチ             |  |  |      | 10:00~<br>アキアホール<br>権田           |     |   |   | 9:30~<br>モーニング<br>ヨガ              |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 10:00  | 宇佐美                                |  |     |   |   |      |   | 10:00~<br>ベビークラス<br>(キッズ・スクール)<br>絢子・小林 |  |  | 10:30~<br>ズンバ                       |   |     |   |               | 10:30~<br>オリジナル<br>エアロ45<br>SATOMI      |                    |     |   |   |      |   | 10:45~<br>ピラティス<br>60               |  |  |      | 10:45~<br>腰痛肩凝り運動30<br>権田        |     |   |   | 10:30~<br>やさしい<br>エアロ45<br>沢畑     |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 11:00  | 宇佐美                                |  |     |   |   |      |   | 11:15~<br>水中運動<br>プログラム                 |  |  | 11:30~<br>AYUMI                     |   |     |   |               | 11:30~<br>ベビークラス<br>(キッズ・スクール)<br>絢子・日野 |                    |     |   |   |      |   | 11:30~<br>清水(真)                     |  |  |      | 11:30~<br>腰痛肩凝り運動30<br>権田        |     |   |   | 11:30~<br>やさしい<br>エアロ45<br>沢畑     |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 12:00  | 神永 45                              |  |     |   |   |      |   | 12:15~<br>はじめて<br>プール<br>絢子             |  |  | 12:05~<br>やさしい<br>平泳ぎ<br>絢子         |   |     |   |               | 12:30~<br>※はじめて<br>ステップ<br>Yuki         |                    |     |   |   |      |   | 12:00~<br>オリジナル<br>エアロ45<br>薄井      |  |  |      | 11:30~<br>初級<br>45<br>寺尾         |     |   |   | 12:45~<br>脂肪燃焼<br>エアロ45<br>SATOMI |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 13:00  | ボール<br>&<br>ピラティス<br>吉村            |  |     |   |   |      |   | 12:45~<br>走って<br>エアロ45<br>薄井            |  |  | 12:50~<br>やさしい<br>クロール<br>絢子        |   |     |   |               | 13:30~<br>リラックス<br>ヨガ45<br>須崎           |                    |     |   |   |      |   | 13:00~<br>ピラティス<br>吉村               |  |  |      | 12:45~<br>腰痛肩凝り運動30<br>権田        |     |   |   | 12:45~<br>脂肪燃焼<br>エアロ45<br>SATOMI |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 14:00  | やさしい<br>エアロ45<br>片岡                |  |     |   |   |      |   | 13:45~<br>※ウェアリング<br>ヨガ45<br>岡田         |  |  | 14:45~<br>週替わり<br>レッスン<br>AIKO      |   |     |   |               |                                         |                    |     |   |   |      |   | 14:00~<br>骨盤スリム<br>ストレッチ45<br>JUNKO |  |  |      | 13:45~<br>ストレッチ<br>&<br>45<br>須崎 |     |   |   | 14:45~<br>やさしい<br>フィットネス<br>吉村    |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 15:00  | 太極拳<br>小林                          |  |     |   |   |      |   | 14:45~<br>週替わり<br>レッスン<br>AIKO          |  |  | 15:45~<br>リンパケア<br>&<br>コアボール<br>根本 |   |     |   |               |                                         |                    |     |   |   |      |   | 15:00~<br>歩いてエアロ<br>片岡              |  |  |      |                                  |     |   |   | ジュニア・スイミング<br>スクールコース             |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 16:00  |                                    |  |     |   |   |      |   | 15:45~<br>ジュニア・スイミング<br>スクールコース         |  |  | ジュニア・スイミング<br>スクールコース               |   |     |   |               | 15:45~<br>キッズ                           |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 17:00  |                                    |  |     |   |   |      |   | ジュニア・スイミング<br>スクールコース                   |  |  | ジュニア・スイミング<br>スクールコース               |   |     |   |               | 16:45~<br>ジュニア<br>ダンススクール<br>松崎         |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 18:00  | 18:30~<br>ストレッチボール                 |  |     |   |   |      |   | 18:30~<br>ヨガ<br>沢畑                      |  |  | 19:15~<br>初級<br>45<br>日野            |   |     |   |               | 18:30~<br>骨盤スリム<br>ストレッチ<br>SATOMI      |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 19:00  | ピラティス<br>吉村                        |  |     |   |   |      |   | 19:30~<br>ヒップホップ<br>松崎                  |  |  | 20:15~<br>アキアホール<br>君島              |   |     |   |               | 19:30~<br>天竺大河                          |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 20:00  | 20:30~<br>ファンクヨガ<br>ローラピラティス<br>大島 |  |     |   |   |      |   | 20:30~<br>ピラティス<br>45<br>大島             |  |  |                                     |   |     |   | 20:30~<br>ズンバ |                                         |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 21:00  |                                    |  |     |   |   |      |   |                                         |  |  |                                     |   |     |   |               |                                         |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |
| 22:00  |                                    |  |     |   |   |      |   |                                         |  |  |                                     |   |     |   |               |                                         |                    |     |   |   |      |   |                                     |  |  |      |                                  |     |   |   |                                   |  |     |  |   |   |   |   |   |

4日・18日  
※骨盤スリムストレッチ&コアボール  
根本  
11日・25日  
やさしいエアロ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致します。  
(アパビックスは除く)  
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

5月の休館日  
29日(木)・30日(金)・31日(土)  
※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。

※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

※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쿠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。  
(アキュアビクスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

5月の休館日

29日(木)・30日(金)・31日(土)

※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。

