

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2025 6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										
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～ モーニング ストレッチ40 宇佐美	小学校 水泳指導					9:30～ 骨盤スリム ストレッチ 60 根本	10:00～ 乳幼児対象 のクラス (有料制)	小学校 水泳指導					9:30～ ※バディ ストレッチが SATOMI	小学校 水泳指導					9:30～ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	小学校 水泳指導					9:30～ モーニング ヨガ 沢畑	10:00～	ジュニア・スイミング スクールコース					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					
10:00	10:20～ やさしい エアロ45 宇佐美						10:45～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林	10:30～ ズンバ						10:30～ オリジナル エアロ45 SATOMI						10:45～ ピラティス 60						11:15～ 腰痛肩凝り運動30 権田	11:30～ やさしい エアロ45 沢畑											10:30～ ジュニア・スイミング スクールコース
11:00	11:20～ BLAST 神永 45						11:45～ groove HARUNA 45	11:15～ 水中運動 プログラム						11:30～ 引き締め エアロ45 薄井						11:30～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・日野						12:00～ 清水(真)	11:15～ 初級 45 寺尾											11:30～ ピラティス 60
12:00	12:20～ ボール & ピラティス 吉村	中級 45 絢子					12:45～ 走って エアロ45 薄井	12:15～ はじめて プール 絢子	12:45～ ※はじめて ステップ Yuki	アカアビクス 君島					12:30～ ※はじめて ステップ Yuki	13:00～ ピラティス 吉村	12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:00～ 腰痛肩凝り運動30 権田	12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:00～ 腰痛肩凝り運動30 権田																		
13:00	13:20～ やさしい エアロ45 片岡						13:45～ ※ウェーリ ヨガ45 岡田	12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村						13:30～ リラックス ヨガ45 須崎	14:00～ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	13:45～ ストレッチ & 45 須崎	14:45～ やさしい フィットネス 吉村	13:45～ ストレッチ & 45 須崎	14:45～ やさしい フィットネス 吉村																		
14:00	14:15～ 太極拳 小林						14:45～ 週替わり レッスン AIKO	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 フィットネス 吉村	14:45～ やさしい フィットネス 吉村	14:45～ やさしい フィットネス 吉村																			
15:00	15:15～ リンパケア & コアボール 根本	ジュニア・スイミング スクールコース					15:45～ 週替わり レッスン 根本	15:45～ 週替わり レッスン 根本	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)	15:45～ 子供対象のクラス (有料制)																				
16:00	16:15～ 太極拳 小林						16:45～ 週替わり レッスン 根本	16:45～ 週替わり レッスン 根本	16:45～ 子供対象のクラス (有料制)	16:45～ 子供対象のクラス (有料制)	16:45～ 子供対象のクラス (有料制)	16:45～ 子供対象のクラス (有料制)	16:45～ 子供対象のクラス (有料制)	16:45～ 子供対象のクラス (有料制)																								
17:00	17:15～ リンパケア & コアボール 根本						17:45～ 週替わり レッスン 根本	17:45～ 週替わり レッスン 根本	17:45～ 子供対象のクラス (有料制)	17:45～ 子供対象のクラス (有料制)	17:45～ 子供対象のクラス (有料制)	17:45～ 子供対象のクラス (有料制)	17:45～ 子供対象のクラス (有料制)	17:45～ 子供対象のクラス (有料制)																								
18:00	18:30～ ストレッチ ボール	ジュニア・スイミング スクールコース					18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール	18:30～ ストレッチ ボール																				
19:00	19:30～ ストレッチ ボール						19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール	19:30～ ストレッチ ボール																								
20:00	20:30～ ストレッチ ボール						20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール	20:30～ ストレッチ ボール																								
21:00	21:30～ ストレッチ ボール	ジュニア・スイミング スクールコース					21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール	21:30～ ストレッチ ボール																				
22:00	22:30～ ストレッチ ボール						22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール	22:30～ ストレッチ ボール																								

※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、アカ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

※スタジアムレッスンご参加について

※プールご利用にあたり、以下の点にご注意下さい。

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。
(アカアビクスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

6月の休館日

29日(日)・30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。

