アシスト　スタジオ＆プール　タイムスケジュール　2025　7月度

月

スタジオ
- 9:30～ モーニングストレッチ40 宇佐美
- 10:20～ やさしいエアロ45 宇佐美
- 11:20～ BLAST 神永 45
- 12:20～ ストレッチヨガ 吉村
- 13:20～ やさしいエアロ45 片岡
- 14:15～ 太極拳 小林
- 18:30～ ストレッチポールピラティス 吉村
- 19:30～ ハイレベルエアロ45 薄井
- 20:30～ ファンクショナルローラーピラティス 大島

プール
- 小学校水泳指導
- 11:15～ aqua ZUMBA megu（水中運動プログラム）
- 12:15～ 中級45 絢子
- 小学校水泳指導
- ジュニア・スイミングスクールコース
- 選手・育成
- 19:15～ やさしい週替り 権田
- 練習会

火

スタジオ
- 9:30～ 骨盤スリムストレッチ60 根本
- 10:45～ groove 45 HARUNA
- 11:45～ ピラティス45 吉村
- 12:45～ 走ってエアロ45 薄井
- 13:45～ ※ウェーブリング ヨガ45 岡田
- 14:45～ 週替わりレッスン AIKO
- 15:45～ リンパケア&コアボール 根本
- 18:30～ ストレッチヨガ 沢畑
- 19:30～ ヒップホップ 松崎
- 20:30～ 骨盤スリムストレッチ45 岡崎

プール
- 10:00～ 乳幼児対象のクラス（有料制）
- ベビークラス（キッズ・スクール） 絢子・小林
- 11:15～ アクアビクス 片岡（水中運動プログラム）
- 12:15～ はじめてプール 絢子
- 12:50～ 上級45 小林
- やさしいクロール 絢子
- 1日・15日 ジャズ＆バレエエクササイズ
- 8日・22日 ベリーエクササイズ
- ジュニア・スイミングスクールコース
- 19:15～ 初中級45 日野
- 20:15～ アクアビクス 君島（水中運動プログラム）

水

スタジオ
- 9:30～ ※ボール&ウェーブリングストレッチ 岡田
- 10:30～ ズンバ AYUMI
- 11:30～ BLAST 神永 45
- 12:45～ やさしいエアロ45 沢畑
- 13:45～ カラダに効くヨガ 吉村
- 14:45～ 歩いてエアロ 沢畑
- 15:45～ 週替わりレッスン 根本
- 18:30～ かんたんヨガ 沢畑
- 19:30～ 脂肪燃焼エアロ45 大島
- 20:30～ ピラティス45 大島

プール
- 小学校水泳指導
- 11:30～ 幼稚園指導
- 12:15～ やさしい週替り 絢子
- 楽々4種目45 日野
- 小学校水泳指導
- ジュニア・スイミングスクールコース
- 選手・育成
- 19:15～ 中級45 権田
- 2日・16日 骨盤スリムストレッチ
- 9日・23日 FITNESS養生気功
- 3日・17日 GROUP fight AYUMI
- 10日・24日 天空大河 根本

木

スタジオ
- 9:30～ ※ボディケアストレッチヨガ SATOMI
- 10:30～ オリジナルエアロ45 SATOMI
- 11:30～ 引き締めエアロ45 薄井
- 12:30～ ※はじめてステップ Yuki
- 13:30～ リラックスヨガ45 須崎
- 15:45～ キッズダンススクール 松崎
- 16:45～ ジュニアダンススクール 松崎
- 18:30～ 骨盤スリムストレッチ&コア 根本
- 19:30～ 週替わりレッスン
- 20:30～ ズンバ HARUNA

プール
- 小学校水泳指導
- 11:15～ ベビークラス（キッズ・スクール） 絢子・日野
- 12:15～ アクアビクス 君島（水中運動プログラム）
- 小学校水泳指導
- 子供対象のクラス（有料制）
- ジュニア・スイミングスクールコース
- 子供対象のクラス（有料制）
- 19:15～ やさしいクロール 日野
- 中級背泳ぎ 小林
- 19:50～ やさしい平泳ぎ 日野
- 中級バタフライ 小林
- 練習会

金

スタジオ
- 9:30～ 骨盤スリムストレッチ60 岡崎
- 10:45～ ピラティス60 清水（真）
- 12:00～ オリジナルエアロ45 薄井
- 13:00～ ストレッチピラティス 吉村
- 14:00～ 骨盤スリムストレッチ45 JUNKO
- 15:00～ 歩いてエアロ 片岡
- 18:30～ ボディケアストレッチヨガ SATOMI
- 19:30～ オリジナルエアロ45 沢畑
- 20:30～ BLAST 神永 45

プール
- 小学校水泳指導
- 11:15～ 腰痛肩凝り運動30 権田
- 12:00～ 初中級45 絢子
- 上級45 須賀
- 小学校水泳指導
- ジュニア・スイミングスクールコース
- 19:15～ やさしい背泳ぎ 日野
- 楽々4種目45 小林
- 19:50～ やさしいバタフライ 日野

土

スタジオ
- 9：30～ モーニングヨガ 沢畑
- 10:30～ やさしいエアロ45 沢畑
- 11:30～ ピラティス60 大島
- 12:45～ 脂肪燃焼エアロ45 SATOMI
- 13:45～ ストレッチ&ヨガ45 須崎
- 14:45～ やさしいフィットネスヨガ 吉村
- 19：15～ groove 45 HARUNA
- 20：15～ ズンバ HARUNA

プール
- 10:00～ ジュニア・スイミングスクールコース
- 11:15～ 初級45 寺尾
- 楽々4種目45 権田
- 元気整水泳指導
- 乳幼児対象クラス（有料制）
- ベビークラス（キッズ・スクール） 小林・北
- ジュニア・スイミングスクールコース
- 選手・育成
- 19:15～ 水中シェイプ 日野
- 19:50～ 中級平泳ぎ 日野

日

スタジオ
- 10：45～ モーニングヨガ45 岡田
- 11：45～ 週替わりレッスン
- 14:15～ オリジナルエアロ45 薄井
- 15:15～ 週替わりレッスン

プール
- 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
- 6日・13日 ※骨盤スリムストレッチ＆コア60 根本
- 20日・27日 やさしいエアロ45 SATOMI
- 那珂市水泳指導
- 6日・13日 走ってエアロ 薄井
- 20日・27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お願い致します。（アクアビクスは除く）

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。（有料）

7月の休館日

29日（火）・30日（水）・31日（木）

※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御座います。

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。

※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、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、アク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下さい