

9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		5	4	3	2	1		
9:00	9:30～ モーニング ストレッチ40	小学校 水泳指導					9:30～ 骨盤スリム ストレッチ	10:00～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林	※水泳 & ウェーブリングストレッチ 岡田	小学校 水泳指導					9:30～ ※水泳 & ストレッチ30 SATOMI	小学校 水泳指導					9:30～ 骨盤スリム ストレッチ	小学校 水泳指導					9:30～ モーニング ヨガ	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	宇佐美						60 根本	10:45～ 水中運動 プログラム	10:30～ ズンバ						10:30～ オリジナル エアロ45	10:45～ ピラティス	10:30～ やさしい エアロ45	10:45～																				
11:00	10:20～ やさしい エアロ45						11:15～ 水中運動 プログラム	11:15～ 水中運動 プログラム	11:30～ AYUMI						11:15～ オリジナル エアロ45	11:15～ 60	11:30～ 沢畑	11:15～																				
12:00	11:20～ 水中運動 プログラム	中級 45 絢子					11:45～ HARUNA	アクアビクス 片岡					11:30～ 幼稚園 指導	12:15～ やさしい ヨガ 45 日野					11:30～ 引き締め エアロ45	ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・日野					11:30～ ピラティス	11:30～												
13:00	12:20～ ストレッチ						12:15～ 45 吉村						12:30～ ※はじめて ステップ	12:00～ 清水(真)	12:45～ 大島	12:15～																						
14:00	13:20～ やさしい エアロ45						12:45～ 走って エアロ45						12:30～ Yuki	12:00～ オリジナル エアロ45	12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45	12:15～																						
15:00	14:15～ 太極拳	小学校 水泳指導					13:45～ ※ウェーブリング ヨガ45						13:30～ リラックス ヨガ45	小学校 水泳指導					13:00～ ストレッチ ピラティス	小学校 水泳指導					13:45～ ストレッチ&ヨガ 45	ジュニア・スイミング スクールコース					ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北							
16:00	15:00～ 小林						14:45～ 交替わり レッスン	14:15～ ジャズ&バレエエクササイズ	13:45～ カラダに効く ヨガ	13:30～ リラックス ヨガ45	13:00～ ストレッチ ピラティス	12:45～ アキアビクス 君島	12:30～ ※はじめて ステップ	12:00～ オリジナル エアロ45	11:45～ 大島	11:30～ ピラティス	11:15～ モーニング ヨガ45	11:00～ 交替わり レッスン																				
17:00	16:00～ ジュニア・スイミング スクールコース	ジュニア・スイミング スクールコース					15:45～ ダンススクール 松崎	15:45～ 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					15:00～ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース					14:45～ やさしい フィットネス ヨガ	ジュニア・スイミング スクールコース					14:15～ オリジナル エアロ45												
18:00	17:00～ 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～ 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					16:00～ 歩いてエアロ	ジュニア・スイミング スクールコース					15:15～ 交替わり レッスン	ジュニア・スイミング スクールコース					15:00～ 交替わり レッスン												
19:00	18:30～ ストレッチボール	選手・育成					18:30～ ヨガ 沢畑	19:15～ 初級 45 日野	18:30～ かんたん ヨガ	19:15～ 中級 45 梅田	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ	19:15～ やさしい クロール 日野	18:30～ ストレッチ&ヨガ 根本	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ やさしい 背泳ぎ 日野	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林	18:30～ 水泳 SATOMI	19:15～ 中級 背泳ぎ 小林				
20:00	19:30～ ハイレベル エアロ45						20:15～ アクアビクス 君島	20:15～ 水中運動 プログラム	20:30～ ピラティス 45	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ	20:30～ ズンバ
21:00	20:30～ ファンクショナル ロープピラティス						21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス	21:00～ ファンクショナル ロープピラティス
22:00	21:30～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス	22:00～ ファンクショナル ロープピラティス				

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。
(アパレルは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

9月の休館日

29日(月)・30日(火)

※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。

※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。
(アパ[®] 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)

9月の休館日

29日(月)・30日(火)

※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。

