

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2025 10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	乳幼児対象 のクラス (有料制)					9:30～ ※水泳 & ゲーム ストレッチ 岡田	小学校 水泳指導					9:30～ ※水泳 & ストレッチ 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	ジュニア・スイミング スクールコース																																
10:00	宇佐美						60 根本	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						10:45～ ピラティス						10:30～ やさしい エアロ45											11:15～ 腰痛肩凝り運動30 権田	11:30～ ピラティス	60	11:15～ 沢畑	11:30～ ピラティス	60	11:15～ 初級 45 寺尾	楽々 4 種目 45 権田	11:45～ モーニング ヨガ45 岡田	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	宇佐美						10:45～ 水中運動 プログラム	M groove 45					11:15～ 水中運動 プログラム						11:30～ AYUMI						11:30～ 引き締め エアロ45						12:00～ オリジナル エアロ45											薄井	12:15～ ※はじめて ステップ Yuki	12:30～ リラックス ヨガ45	須崎	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	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	薄井	15:15～ ボディアス ヨガ 加藤	19日 走ってエアロ 薄井					
12:00	神永 45	12:20～ ストレッチ	中級 45 絢子					12:45～ 走って エアロ45	薄井	13:45～ ※水泳 & 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	ジュニア・スイミング スクールコース					18:30～ 脂肪燃焼 エアロ45	SATOMI	13:45～ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	元氣泳水泳指導	乳幼児 対象クラス (有料制)	14:45～ やさしい フィットネス ヨガ 吉村	ジュニア・スイミング スクールコース					19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野	10月の休館日 29日(水)・30日(木)・31日(金) ※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は御座います。 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																															
13:00	13:20～ やさしい エアロ45	小学校 水泳指導					13:45～ ※水泳 & ヨガ45 岡田	2日・16日 ジャズ&バレエエクササイズ 9日・23日 ペリーエクササイズ					14:45～ 週替わり レッスン	根本						ジュニア・スイミング スクールコース					18:30～ 骨盤スリム ストレッチ						SATOMI	14:00～ 骨盤スリム ストレッチ45						JUNKO	15:00～ 歩いてエアロ	片岡	ジュニア・スイミング スクールコース					19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野	10月の休館日 29日(水)・30日(木)・31日(金) ※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は御座います。 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																
14:00	14:15～ 太極拳						ジュニア・スイミング スクールコース						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	ジュニア・スイミング スクールコース						18:30～ かんたん ヨガ	沢畑	19:30～ オリジナル エアロ						沢畑	20:30～ ピラティス						45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会					19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野	10月の休館日 29日(水)・30日(木)・31日(金) ※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は御座います。 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	
15:00	小林												ジュニア・スイミング スクールコース					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	ジュニア・スイミング スクールコース										18:30～ かんたん ヨガ	沢畑	19:30～ オリジナル エアロ	沢畑						20:30～ ピラティス	45 吉村						20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会						19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野		
16:00		ジュニア・スイミング スクールコース										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	ジュニア・スイミング スクールコース					18:30～ かんたん ヨガ											沢畑	19:30～ オリジナル エアロ	沢畑	20:30～ ピラティス	45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会					19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野	10月の休館日 29日(水)・30日(木)・31日(金) ※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は御座います。 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													
17:00							ジュニア・スイミング スクールコース					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						ジュニア・スイミング スクールコース						18:30～ かんたん ヨガ	沢畑	19:30～ オリジナル エアロ	沢畑	20:30～ ピラティス	45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会									19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野										10月の休館日 29日(水)・30日(木)・31日(金) ※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は御座います。 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				
18:00	18:30～ ストレッチボール											選手・育成					19:15～ やさしい エアロ45 権田	2日 やさしいエアロ45 大島 9日・23日 天空大河 根本													19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 中級 45 権田	ジュニア・スイミング スクールコース					18:30～ 骨盤スリム ストレッチ	SATOMI										19:30～ オリジナル エアロ45	沢畑						20:30～ ピラティス	45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA					
19:00	19:30～ ハイレベル エアロ45	選手・育成															19:15～ やさしい エアロ45 権田						2日 やさしいエアロ45 大島 9日・23日 天空大河 根本								19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 中級 45 権田						ジュニア・スイミング スクールコース							18:30～ 骨盤スリム ストレッチ	SATOMI	19:30～ オリジナル エアロ45	沢畑	20:30～ ピラティス	45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会					19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 水中 シェイプ 日野					
20:00	20:30～ ファンクショナル 0-ラベラティス						選手・育成										19:15～ やさしい エアロ45 権田											2日 やさしいエアロ45 大島 9日・23日 天空大河 根本															19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 中級 45 権田	ジュニア・スイミング スクールコース					18:30～ 骨盤スリム ストレッチ	SATOMI	19:30～ オリジナル エアロ45						沢畑	20:30～ ピラティス	45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会	
21:00												練習習白云					19:15～ やさしい エアロ45 権田	2日 やさしいエアロ45 大島 9日・23日 天空大河 根本															19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 中級 45 権田	ジュニア・スイミング スクールコース								18:30～ 骨盤スリム ストレッチ	SATOMI						19:30～ オリジナル エアロ45	沢畑	20:30～ ピラティス						45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会			
22:00		練習習白云															19:15～ やさしい エアロ45 権田						2日 やさしいエアロ45 大島 9日・23日 天空大河 根本										19:15～ 選 手 ・ 育 成	19:15～ 中級 45 権田						ジュニア・スイミング スクールコース										18:30～ 骨盤スリム ストレッチ	SATOMI	19:30～ オリジナル エアロ45	沢畑	20:30～ ピラティス	45 吉村	20:30～ ズンバ	HARUNA	練習 習 会						

※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。
(7/27/28は除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

10月の休館日

29日(水)・30日(木)・31日(金)

※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。

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
ご登録をお願いいたします。

