

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2025 11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				スタジオ	プール				
プールコース		5	4	3	2	1	スタジオ	5	4	3	2	1	スタジオ	5	4	3	2	1	スタジオ	5	4	3	2	1	スタジオ	5	4	3	2	1	スタジオ	5	4	3	2	1
9:00	9:30～ モーニング ストレッチ40 宇佐美						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)					9:30～ ※水泳 & エアロ ストレッチ 岡田						9:30～ ※水泳 & エアロ ストレッチ SATOMI	10:00～ 初級 絢子	中級 日野			9:30～ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	10:30～ 腰痛肩凝り運動30 権田					9:30～ モーニング ヨガ 沢畑	10:00～					
10:00	10:20～ やさしい エアロ45 宇佐美	10:30～ 腰痛肩凝り運動30 絢子					10:45～ 水中運動 プログラム	ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林					10:30～ ズンバ	10:30～ 幼稚園 指導					10:30～ オリジナル エアロ45 SATOMI						10:45～ ピラティス 60	11:30～ 腰痛肩凝り運動30 権田					10:30～ ジュニア・スイミング スクールコース					
11:00	11:20～ M-BLAST 神永 45	11:15～ 3日 休講					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～ 楽々4 種目 45 日野					11:30～ SATOMI						11:30～ 清水(真)	11:30～ 初中級 45 権田	上級 45 寺尾					11:15～ ジュニア・スイミング スクールコース				
12:00	12:20～ ストレッチ ヨガ 吉村	12:15～ 中級 45 絢子					12:15～ 上級 45 小林	12:15～ アキアビクス 片岡					12:30～ 神永 45	11:50～ やさしい バタフライ 絢子					12:30～ 引き締め エアロ45 薄井						12:00～ オリジナル エアロ45 薄井	12:00～ 初級 45 寺尾	12:00～ 上級 45 寺尾					12:45～ 大島				
13:00	13:20～ やさしい エアロ45 片岡						12:45～ 走って エアロ45 薄井	12:50～ やさしい クロール 絢子					12:45～ やさしい エアロ45 沢畑						13:00～ ※はじめて ステップ Yuki						13:00～ ストレッチ ピラティス 吉村					13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI						
14:00	14:15～ 太極拳 小林						13:45～ ※水泳 & ヨガ45 岡田						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					14:45～ ストレッチ&ヨガ 45 須崎						
15:00							14:45～ 週替わり レッスン AIKO	4日・18日 ジャズ&バレエエクササイズ					14:45～ 歩いてエアロ													15:00～ 歩いてエアロ 片岡					14:45～ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北					
16:00							15:45～ リンパケア & コアボール 根本	11日・25日 ベリーエクササイズ					15:45～ 週替わり レッスン 根本							15:45～ キッズ						15:45～ ダンススクール 松崎					15:45～ ジュニア・スイミング スクールコース					
17:00								ジュニア・スイミング スクールコース					5日・19日 骨盤スリムストレッチ 12日・26日 FITNESS養生気功							16:45～ ジュニア ダンススクール 松崎						16:45～ ジュニア・スイミング スクールコース					16:45～ 子供対象のクラス (有料制)					
18:00	18:30～ ストレッチボール ピラティス 吉村						18:30～ ヨガ 沢畑					18:30～ かんたん ヨガ 沢畑								18:30～ ダンススクール 松崎						18:30～ 骨盤スリム ストレッチ40 根本					18:30～ ※水泳 & エアロ ストレッチ SATOMI					
19:00	19:30～ ハイレベル エアロ45 薄井	19:15～ 選手・育成 やさしい 週替り 権田					19:30～ ヒップホップ 松崎	19:15～ 初中級 45 日野					19:30～ オリジナル エアロ 沢畑	19:15～ 選手・育成 中級 45 権田					19:30～ やさしい クロール 日野	中級 背泳ぎ 小林					19:30～ オリジナル エアロ45 沢畑	19:15～ やさしい 背泳ぎ 日野	楽々4 種目 45 小林				19:15～ M-GROOVE 45 HARUNA					
20:00	20:30～ フットボール 0-ラピラティス 大島						20:30～ 週替わり レッスン 岡崎	20:15～ アキアビクス 君島												19:50～ やさしい 平泳ぎ 日野	中級 バタフライ 小林				20:30～ M-BLAST 神永 45	19:50～ やさしい バタフライ 日野					20:15～ ズンバ HARUNA					
21:00																																				
22:00																																				

2日・16日
※骨盤スリムストレッチ&3760
根本
9日
やさしいエアロ45
SATOMI
23日
GROUP CENTREGY60
神永
※23日は動画撮影が入ります。
予めご了承ください

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)

11月の休館日
29日(土)・30日(日)
※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。

※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、アキ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)

11月の休館日

29日(土)・30日(日)

※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。

