

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2026 1月度

| 曜 日 | 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | | 木 | | | | | 金 | | | | | 土 | | | | | 日 | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----|---|---|---|-----------|----------------------------------|---|---|---|------|-----|---|---|---|------|-----|---|--|---|------|-----|---|---|---------------------------------|------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1月6日は別紙参照 | | | | | 1月7日は別紙参照 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | 9:30～ 骨盤スリム ストレッチ | | | | | | 9:30～ ※ボディア ストレッチが SATOMI | | | | | | 9:30～ 骨盤スリム ストレッチ | | | | | | 9:30～ モーニング ヨガ | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 宇佐美 | | | | | | 60 根本 | | | | | | 10:00～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林 | | | | | | 10:00～ 初級 絢子 | | | | | | 10:30～ ジュニア・スイミング スクールコース | | | | | | | | | | | |
| | 10:20～ やさしい エアロ45 | | | | | | 10:45～ groove 45 HARUNA | | | | | | 10:30～ ズンバ | | | | | | 10:45～ ピラティス 60 | | | | | | 10:45～ 腰痛肩凝り運動30 権田 | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 宇佐美 | | | | | | 11:15～ 水中運動 プログラム | | | | | | 11:15～ 楽々4種目 45 日野 | | | | | | 11:15～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤 | | | | | | 11:30～ ピラティス 60 | | | | | | | | | | | |
| | 11:20～ BLAST | | | | | | 11:45～ ア쿠アビクス 片岡 | | | | | | 11:30～ 引き締め エアロ45 | | | | | | 11:30～ アキュアビクス (キッズ・スクール) 絢子・加藤 | | | | | | 11:30～ 初級 45 寺尾 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 神永 45 | | | | | | 45 吉村 | | | | | | 12:15～ 上級 45 小林 | | | | | | 12:15～ 姿勢改善 トレーニング 加藤 | | | | | | 12:00～ オリジナル エアロ45 | | | | | | | | | | | |
| | 12:20～ ストレッチ | | | | | | 12:45～ 走って エアロ45 | | | | | | 12:50～ やさしい クロール 絢子 | | | | | | 12:30～ アキュアビクス 君島 | | | | | | 12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 吉村 | | | | | | 薄井 | | | | | | やさしい エアロ45 | | | | | | 13:30～ リラックス ヨガ45 | | | | | | 13:00～ ストレッチ ピラティス | | | | | | | | | | | |
| | 13:20～ やさしい エアロ45 | | | | | | 13:45～ ※ウェアリング ヨガ45 | | | | | | カラダに効く ヨガ | | | | | | 13:45～ ジュニア・スイミング スクールコース | | | | | | 13:45～ ストレッチ&ヨガ 45 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 片岡 | | | | | | 岡田 | | | | | | 14:45～ 週替わり レッスン | | | | | | 14:45～ オリジナル エアロ45 | | | | | | 14:00～ 骨盤スリム ストレッチ45 | | | | | | | | | | | |
| | 14:15～ 太極拳 | | | | | | 週替わり レッスン | | | | | | 歩いてエアロ | | | | | | 14:45～ やさしい フィットネス | | | | | | 14:45～ ジュニア・スイミング スクールコース | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 小林 | | | | | | AIKO | | | | | | 15:45～ リンパケア & コアボール | | | | | | 15:45～ 週替わり レッスン | | | | | | 15:00～ 歩いてエアロ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 根本 | | | | | | ジュニア・スイミング スクールコース | | | | | | 根本 | | | | | | ジュニア・スイミング スクールコース | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20日 ジャズ&バレエエクササイズ 13日・27日 ベリーエクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21日 骨盤スリムストレッチ 14日・28日 FITNESS養生気功 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:30～ ストレッチボール | | | | | | 18:30～ ヨガ | | | | | | 19:15～ 初級 45 日野 | | | | | | 18:30～ かんたん ヨガ | | | | | | 18:30～ 骨盤スリム | | | | | | | | | | | |
| | ピラティス | | | | | | 沢畑 | | | | | | 19:15～ 中級 45 権田 | | | | | | 19:30～ 脂肪燃焼 エアロ | | | | | | 19:15～ やさしい クロール 権田 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 吉村 | | | | | | 19:30～ ヒップホップ | | | | | | 20:15～ アキュアビクス 君島 | | | | | | 20:30～ FITHOP | | | | | | 19:30～ 中級 背泳ぎ 小林 | | | | | | | | | | | |
| | 19:30～ ハイレベル エアロ45 | | | | | | 松崎 | | | | | | 20:30～ 水中運動 プログラム | | | | | | 大島 | | | | | | 19:50～ やさしい クロール 権田 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 薄井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:50～ 中級 バタフライ 小林 | | | | | | | | | | | |
| | 20:30～ ファンクショナル ローラーピラティス | | | | | | 週替わり レッスン | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30～ オリジナル エアロ45 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 大島 | | | | | | 岡崎 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30～ 沢畑 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30～ BLAST | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 神永 45 | | | | | | | | | | | |

20日
骨盤スリムストレッチ
13日・27日
ハタヨガ

20日
ジャズ&バレエエクササイズ
13日・27日
ベリーエクササイズ

21日
骨盤スリムストレッチ
14日・28日
FITNESS養生気功

20日
骨盤スリムストレッチ

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日
水中運動プログラム

20日

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。
(P7Aピキスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

1月のフィットネス休館日

1日(木)～5日(月)

29日(木) 30日(金) 31日(土)

※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。

1月6日(火)～7日(水) 営業時間

1月6日(火) 11:00～20:00

1月7日(水) 11:00～20:00

スイミングスクールは1月8日(木)からスタートです。

1月6日(火)～7日(水)プログラムについては

別紙ご参照の上お間違いないようご注意ください。

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。

※印クラスにレッスン受講される方は、トレーニングジムにて整理券を配布いたします。整理券は参加される方

※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쿠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