

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																								
	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	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	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	5 4 3 2 1																							
9:00	9:30~ モーニング ストレッチ40 宇佐美	10:00~ 水中運動 プログラム	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~ ※ボディア ストレッチヨガ 岡田	10:00~ ウェーブングストレッチ 岡田	9:30~ ※ボディア ストレッチヨガ SATOMI	10:00~ 初級 絢子	9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	10:00~ モーニング ヨガ 沢畠	9:30~ 10:00~ ジュニア・スイミング スクールコース	10:00~ 10:30~ やさしい エアロ45 沢畠	10:45~ 11:15~ 腰痛肩凝り運動30 権田	10:45~ 11:15~ 腰痛肩凝り運動30 権田																							
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~ group groove HARUNA 45 AYUMI	11:15~ 水中運動 プログラム	10:30~ ズンバ AYUMI	11:15~ 幼稚園 指導	10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林	10:30~ 11:30~ 12:00~ 12:30~ 12:45~ 13:00~ 13:30~ 13:45~ 14:00~ 14:45~ 15:00~ 15:45~ 16:00~ 16:30~ 17:00~ 17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 19:30~ 20:00~ 20:30~ 21:00~ 22:00~	11:15~ 12:15~ 12:45~ 13:00~ 13:30~ 13:45~ 14:00~ 14:45~ 15:00~ 15:45~ 16:00~ 16:30~ 17:00~ 17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 19:30~ 20:00~ 20:30~ 21:00~ 22:00~	10:30~ 11:30~ 12:00~ 12:30~ 12:45~ 13:00~ 13:30~ 13:45~ 14:00~ 14:45~ 15:00~ 15:45~ 16:00~ 16:30~ 17:00~ 17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 19:30~ 20:00~ 20:30~ 21:00~ 22:00~	10:30~ 11:30~ 12:00~ 12:30~ 12:45~ 13:00~ 																									