

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 2月度

※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、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、アクアピ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下さい