

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 2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
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～ ※※ディ アストレッチ 岡田						9:30～ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎						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 AYUMI	10:30～ 幼稚園 指導					10:30～ オリジナル エアロ45 SATOMI	10:45～ 初級 絢子	中級 加藤				10:45～ ピラティス 60	10:45～ 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～ ZUMBA megu					11:45～ HARUNA	アкваビクス 片岡					11:30～ 引き締め エアロ45 薄井	11:30～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤					11:15～ ピラティス 60	11:30～ 清水(真)					11:30～ ピラティス 60	11:30～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4 種目 45 権田			11:30～ ピラティス 60						
12:00	12:20～ ストレッチ ヨガ 吉村	12:15～ 中級 45 絢子					12:45～ 走って エアロ45 薄井	12:15～ 上級 45 小林					12:30～ 姿勢改善 トレーニング 加藤	12:15～ アкваビクス 君島	水中運動 プログラム				12:00～ オリジナル エアロ45 薄井						12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI				12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI							
13:00	13:20～ やさしい エアロ45 片岡						13:45～ ※ウェーリング 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～ ストレッチ ピラティス 吉村				13:45～ ストレッチ&ヨガ 45 須崎							
14:00	14:15～ 太極拳 小林						14:45～ 週替わり レッスン AIKO	3日・17日 ジャズ&/バレエエクササイズ 10日・24日 ベリーエクササイズ					14:45～ リンパケア & コアボール 根本													14:45～ やさしい フィットネス 30 吉村	ジュニア・スイミング スクールコース	ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北			14:45～ オリジナル エアロ45 薄井					
15:00																																				
16:00																																				
17:00																																				
18:00	18:30～ ストレッチボール ピラティス 吉村																																			
19:00	19:30～ ハイレベル エアロ45 薄井	19:15～ やさしい 週替り 権田					19:30～ ヨガ 沢畑	19:15～ 初級 45 日野					19:30～ 脂肪燃焼 エアロ 大島	19:30～ 選手・育成	中級 45 権田					19:15～ やさしい クロール 権田	中級 背泳ぎ 小林					19:30～ オリジナル エアロ45 沢畑	19:15～ 楽々4 種目 45 小林				19:15～ M-groove 45 HARUNA	選手・育成				
20:00	20:30～ フットボール 0-ラベラティス 大島						20:30～ 週替わり レッスン 岡崎	アкваビクス 君島													19:50～ やさしい バタフライ 日野	中級 バタフライ 小林					20:30～ M-BLAST 神永 45				20:15～ ズンバ HARUNA					
21:00																																				
22:00																																				

1日・15日  
※骨盤スリムストレッチ&ヨガ  
根本

8日・22日  
やさしいエアロ  
SATOMI

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエクササイズ

4日・18日  
骨盤スリムストレッチ

11日・25日  
FITNESS養生気功

3日・17日  
骨盤スリムストレッチ

10日・24日  
ハタヨガ

3日・17日  
ジャズ&/バレエエクササイズ

10日・24日  
ベリーエク

※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ква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ква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)

2月の休館日

2月の休館日はございません。

※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。

