

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 3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
9:00	9:30~ モニタ ストレッチ40 宇佐美					9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 根本					9:30~ ※週日 ストレッチ 岡田					9:30~ ※週日 ストレッチ SATOMI	10:00~ 初級 絢子					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	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美	10:30~ 水中運動 プログラム				10:45~ 60 根本	10:00~ 乳幼児対象 のクラス (有料制)				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~ 10:45~ 腰痛肩凝り運動30 権田					10:45~ ピラティス 60					10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	10:00~ 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	11:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林				11:30~ AYUMI	11:15~ 楽々4種目 45 日野				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					12:00~ 清水(真)	11:30~ 初級 45 権田				11:30~ ピラティス 60	11:15~ 楽々4種目 45 権田												
12:00	12:20~ ストレッチ ヨガ 百村	12:15~ 中級 45 絢子				12:45~ 走って エアロ45 薄井	12:15~ アキアビクス 片岡				12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	12:30~ 姿勢改善 トレーニング 加藤				12:30~ アキアビクス 君島	12:15~ アキアビクス 君島					12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:00~ 上級 45 寺尾				12:45~ 大島	11:30~ 元氣泳水指導												
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡					13:45~ ※週日 ヨガ45 岡田	12:50~ 上級 45 小林				13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村				13:30~ リラックス ヨガ45 須崎					13:00~ ストレッチ ピラティス 吉村					13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎				13:45~ ストレッチ ピラティス 吉村	12:45~ 元氣泳水指導										
14:00	14:15~ 太極拳 小林					14:45~ 週替わり レッスン AIKO	12:15~ アキアビクス 片岡				14:45~ 歩いてエアロ														14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
15:00						15:45~ リンパケア & コアボール 根本	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 沢畑				15:45~ キッズ	15:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
16:00						16:00~ fight 60	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
17:00						18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
18:00	18:30~ ストレッチ ヨガ 沢畑					19:15~ 初級 45 日野	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	19:15~ やさしい クロール 権田				20:15~ アキアビクス 君島	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
20:00	20:30~ フィットネス 0-ラビティ 大島	19:15~ やさしい クロール 権田				20:30~ アキアビクス 君島	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
21:00		19:15~ やさしい クロール 権田				20:30~ アキアビクス 君島	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														
22:00		19:15~ やさしい クロール 権田				20:30~ アキアビクス 君島	12:15~ アキアビクス 片岡				15:45~ 週替わり レッスン 根本				16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	16:45~ 子供対象のクラス (有料制)									14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北														

1日・15日
※骨盤スリム&ストレッチ&J760
根本

8日・22日
やさしいエアロ
SATOMI

復活!!
お待たせいたしました!
1日・8日のみ
レッスンとなります。
※動画撮影が入ります。
予めご了承ください

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)

3月の休館日

29日(日)・30日(月)・31日(火)

※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@ご登録をお願いいたします。

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
ご登録をお願いいたします。



※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