

# アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 4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~ ※初級 & 中級 ストレッチ 岡田					9:30~ ※初級 & 中級 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	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美					10:45~ M GROOVE 45 片岡					10:30~ ズンバ AYUMI					10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI					10:45~ ピラティス 60 清水(真)					10:30~ やさしい エアロ45 沢畑														
11:00	11:20~ M BLAST 45 神永					11:45~ HARUNA 45 吉村					11:30~ センターGYM 45 神永					11:30~ 引き締め エアロ45 薄井					12:00~ オリジナル エアロ45 薄井					11:15~ モーニング ヨガ45 岡田														
12:00	12:20~ ストレッチ ヨガ 百村					12:45~ 走って エアロ45 薄井					12:45~ やさしい エアロ45 沢畑					12:30~ 姿勢改善 ストレッチ 加藤					13:00~ ストレッチ ピラティス 吉村					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~ ※ウェーブ ヨガ45 岡田					13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村					13:30~ リラクセス ヨガ45 須崎					14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO					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					14:45~ 歩いてエアロ 沢畑					15:45~ キッズ ダンススクール 松崎					15:00~ 歩いてエアロ 片岡					14:45~ やさしい フィットネス ヨガ 吉村														
15:00						15:45~ リンパケア & コアボール 根本					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					16:00~ ジュニア・スイミング スクールコース					15:00~ fight 45 加藤														
16:00																					16:00~ ボディアス ヨガ 加藤																			
17:00																																								
18:00	18:30~ ストレッチ ポール ピラティス 吉村					18:30~ ヨガ 沢畑					18:30~ かんたん ヨガ 沢畑					18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本					18:30~ ボディアス ヨガ SATOMI					19:15~ M GROOVE 45 HARUNA														
19:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井					19:15~ 初級 クロール 45 日野					19:15~ fight 45 加藤					19:30~ センターGYM 45 神永					19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑					19:15~ やさしい クロール 45 日野														
20:00	20:30~ ファットバー バーピラティス 大島					20:15~ アкваビクス 君島										20:30~ FITHOP HARUNA					20:30~ BLAST 45 神永					20:15~ ズンバ HARUNA														
21:00																																								
22:00																																								

26日  
ベビークラスイベントの為  
休講となります。  
予めご了承ください

アシスト会員  
プール開放  
第2・第3曜日  
詳細はフロント迄

26日  
11:15~12:00  
ベビークラス  
イベント

5日・19日  
※骨盤スリムストレッチ&J760  
根本  
12日・26日  
やさしいエアロ  
SATOMI

## 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)

4月の休館日

29日(水)・30日(木)

※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