

# アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 5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	小学校 水泳指導				9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 根本	乳幼児対象 のクラス (有料制) 10:00~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林				9:30~ ※モニタ & ストレッチ 岡田	小学校 水泳指導				9:30~ ※モニタ ストレッチ SATOMI	小学校 水泳指導				9:30~ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎	小学校 水泳指導				9:30~ モーニング ヨガ 沢畑	10:00~				アシスト会員 プール開放 第2・第3日曜日 詳細はフロント迄									
10:00	10:20~ やさしい エアロ45 宇佐美	11:15~				10:45~ M.GROOVE 45	水中運動 プログラム				10:30~ ズンバ	6日 GROUP fight 加藤				10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15~				10:45~ ピラティス 60	ジュニア・スイミング スクールコース				10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	11:15~													
11:00	11:20~ 神永 45 ストレッチ	12:15~ 4日 休講				11:45~ HARUNA 17:45~	アクアビクス 片岡				11:30~ CENTERGY	幼稚園 指導				11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤				12:00~ 清水(真)	腰痛肩凝り運動30 権田				11:15~	初級 45 寺尾				楽々 4種 45 権田				10:45~ モーニング ヨガ45 岡田	3日 GROUP CENTERGY60 神永				
12:00	12:20~ ヨガ 百村	中級 45 絢子				12:15~ はじめて プール 絢子	上級 45 小林				12:45~ やさしい エアロ45 加藤	12:15~ 12:15~				12:30~ 姿勢改善 モニタ 加藤	アクアビクス 君島				13:00~ オリジナル エアロ45 薄井	初級 45 寺尾				上級 45 寺尾				11:45~ 11:45~	10日・17日 やさしいエアロ SATOMI 24日 ※骨盤スリムストレッチ&J760 根本									
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	小学校 水泳指導 ※こちらの時間 5月は予備日と なります。				13:45~ ※モニタ ヨガ45 岡田	14:45~				13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	小学校 水泳指導				13:30~ リラックス ヨガ45 須崎	小学校 水泳指導				14:00~ ストレッチ ピラティス 吉村	14:00~				元氣 水泳指導				12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI						ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北				
14:00	14:15~ 太極拳 小林	ジュニア・スイミング スクールコース				14:45~ 週替わり レッスン AIKO	5日・19日 ジャズ&バレエエクササイズ 12日・26日 ベリーエクササイズ				14:45~ 歩いてエアロ	小学校 水泳指導				15:00~ 歩いてエアロ	小学校 水泳指導				14:45~ ストレッチ ピラティス 45 須崎	ジュニア・スイミング スクールコース				13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	14:45~				14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	那珂市 水泳指導								
15:00	16:00	ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ 週替わり レッスン 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ ダンススクール 松崎	ジュニア・スイミング スクールコース				15:00~ ストレッチ ピラティス 45 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース				15:00~ fight 45 加藤	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。 (アクアビクスは除く) ※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)													
16:00	17:00	ジュニア・スイミング スクールコース				16:45~ ダンススクール 松崎	ジュニア・スイミング スクールコース				16:45~ 週替わり レッスン 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				16:45~ ダンススクール 松崎	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00~ ボディアス ヨガ 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00~ ボディアス ヨガ 加藤						5月の休館日 29日(金)・30日(土)・31日(日) ※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。								
17:00	18:00	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ ストレッチ	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ ストレッチ	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ ストレッチ	ジュニア・スイミング スクールコース				17:00	ジュニア・スイミング スクールコース				17:00	ジュニア・スイミング スクールコース				17:00						ジュニア・スイミング スクールコース			
18:00	19:00	ジュニア・スイミング スクールコース				19:15~ ヨガ 沢畑	ジュニア・スイミング スクールコース				19:15~ ヨガ 沢畑	ジュニア・スイミング スクールコース				19:15~ ヨガ 沢畑	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ モニタ ストレッチ SATOMI	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ モニタ ストレッチ SATOMI	ジュニア・スイミング スクールコース				19:15~	選手・育成				19:15~	選手・育成			
19:00	20:00	ジュニア・スイミング スクールコース				20:15~ アクアビクス 君島	ジュニア・スイミング スクールコース				20:15~ アクアビクス 君島	ジュニア・スイミング スクールコース				20:15~ アクアビクス 君島	ジュニア・スイミング スクールコース				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	ジュニア・スイミング スクールコース				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	ジュニア・スイミング スクールコース				19:30~	選手・育成				19:30~	選手・育成			
20:00	21:00	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30~ フィット HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30~ フィット HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30~	選手・育成				20:30~	選手・育成			
21:00	22:00	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00	選手・育成				21:00	選手・育成			

※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、アク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

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。

