

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 6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~ ※ア & ストレッチ 岡田	小学校 水泳指導				9:30~ ※ア & ストレッチ 岡田	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	11:15~ 水中運動 プログラム				10:30~ ズンバ	AYUMI				10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15~				10:45~ ピラティス 60	11:15~				10:30~ ジュニア・スイミング スクールコース	10:45~													
11:00	11:20~ 神永 45 ストレッチ	12:15~ 中級 45 絢子				11:45~ HARUNA 17:45~	12:15~ アクアビクス 片岡				11:30~ 11:30~ 幼稚園 指導	11:30~ 12:15~ 神永 45				11:30~ 引き締め エアロ45 薄井	12:15~ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤				12:00~ 12:00~ 清水(真)	12:00~ 腰痛肩凝り運動30 権田				11:15~ 初級 45 寺尾	11:15~ 楽々 4種目 45 権田				11:45~ モーニング ヨガ45 岡田	11:45~								
12:00	12:20~ やさしい エアロ45 片岡	13:20~ 小学校 水泳指導				12:45~ 45 吉村	12:45~ 上級 45 小林				12:45~ やさしい エアロ45 沢畑	12:45~ やさしい エアロ45 沢畑				12:25~ 姿勢改善 モニタ 加藤	12:15~ アクアビクス 君島				12:00~ オリジナル エアロ45 薄井	12:00~ 初級 45 寺尾				12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	12:45~				11:45~ 11:45~ 交替わり レッスン	7日 リラックスヨガ45 AIKO 14日・28日 ※骨盤スリムストレッチ&J760 根本 21日 やさしいエアロ SATOMI								
13:00	13:20~ やさしい エアロ45 片岡	14:15~ 太極拳 小林				13:45~ ※ア & ヨガ45 岡田	14:45~ 2日・16日 ジャズ&バレエエクササイズ 9日・23日 ベリーエクササイズ				13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45~ 小学校 水泳指導				13:30~ リラックス ヨガ45 須崎	13:30~ 小学校 水泳指導				13:00~ ストレッチ ピラティス 吉村	14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO				14:00~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎				13:45~ ベビークラス (キッズ・スクール) 小林・北	14:00~ オリジナル エアロ45 薄井									
14:00	14:15~ 太極拳 小林	15:00				14:45~ 交替わり レッスン AIKO	15:45~ リンパケア & コアボール 根本				14:45~ 歩いてエアロ	15:45~ 小学校 水泳指導				13:30~ ヨガ45 須崎	13:30~ 小学校 水泳指導				14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:00~ 小学校 水泳指導				14:45~ やさしい フィットネス 30 吉村	14:45~				14:00~ オリジナル エアロ45 薄井	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)								
15:00	15:00	16:00				15:45~ リンパケア & コアボール 根本	16:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				15:45~ 歩いてエアロ	16:45~ 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	16:45~ 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 吉村	15:00~ ジュニア・スイミング スクールコース				15:00~ フィットネス 30 吉村	15:00~				15:00~ フィットネス 30 加藤						6月の休館日 29日(月)・30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。			
16:00	16:00	17:00				16:45~ ジュニア・スイミング スクールコース	17:45~ 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	17:45~ 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	17:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				16:00~ フィットネス 30 加藤	16:00~				16:00~ フィットネス 30 加藤	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・火・金曜日 9:00~15:00/18:45~22:00 水・木曜日 9:00~14:00/18:45~22:00 土曜日 9:00~13:45/18:45~22:00 日曜日 10:30~17:30													
17:00	17:00	18:00				17:45~ ジュニア・スイミング スクールコース	18:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				17:45~ ダンススクール 松崎	18:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				17:45~ ダンススクール 松崎	18:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				17:00~ フィットネス 30 加藤	17:00~				17:00~ フィットネス 30 加藤						選手・育成 2日・16日 骨盤スリムストレッチ 9日・23日 ハタヨガ								
18:00	18:00	19:00				18:45~ ジュニア・スイミング スクールコース	19:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				18:45~ ダンススクール 松崎	19:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				18:45~ ダンススクール 松崎	19:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				18:30~ ストレッチ ピラティス 吉村	18:30~				18:30~ ストレッチ ピラティス 吉村	選手・育成 2日・16日 骨盤スリムストレッチ 9日・23日 ハタヨガ													
19:00	19:00	20:00				19:45~ ジュニア・スイミング スクールコース	20:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				19:45~ ダンススクール 松崎	20:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				19:45~ ダンススクール 松崎	20:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				19:15~ ストレッチ ピラティス 吉村	19:15~				19:15~ ストレッチ ピラティス 吉村						選手・育成 2日・16日 骨盤スリムストレッチ 9日・23日 ハタヨガ								
20:00	20:00	21:00				20:45~ ジュニア・スイミング スクールコース	21:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				20:45~ ダンススクール 松崎	21:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				20:45~ ダンススクール 松崎	21:45~ 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	19:30~				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	選手・育成 2日・16日 骨盤スリムストレッチ 9日・23日 ハタヨガ													
21:00	21:00	22:00				21:45~ ジュニア・スイミング スクールコース	22:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				21:45~ ダンススクール 松崎	22:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				21:45~ ダンススクール 松崎	22:45~ ジュニア・スイミング スクールコース				20:30~ フィットネス 30 加藤	20:30~				20:30~ フィットネス 30 加藤						選手・育成 2日・16日 骨盤スリムストレッチ 9日・23日 ハタヨガ								
22:00	22:00					22:45~ ジュニア・スイミング スクールコース					22:45~ ダンススクール 松崎					22:45~ ダンススクール 松崎					21:15~ ストレッチ ピラティス 吉村	21:15~				21:15~ ストレッチ ピラティス 吉村	選手・育成 2日・16日 骨盤スリムストレッチ 9日・23日 ハタヨガ													

※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。

