

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 7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 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	AYUMI				10:30~ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15~				10:45~ ピラティス 60	3日 岡崎				10:30~ やさしい エアロ45 沢畑	ジュニア・スイミング スクールコース													
11:00	11:20~ 神永 45 ストレッチ	12:15~ 中級 45 絢子				11:45~ HARUNA 17:45~	アクアビクス 片岡				11:30~ 11:30~ 幼稚園 指導	11:30~ 11:30~ 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~ 12:00~ 清水(真) 権田	腰痛肩凝り運動30 権田				11:15~ 11:15~ 初級 45 寺尾	楽々 4種 45 権田				11:45~ モーニング ヨガ45 岡田	11:45~ 11:45~ 週替わり レッスン								
12:00	12:20~ やさしい エアロ45 片岡	13:20~ やさしい エアロ45 片岡				12:45~ 走って エアロ45 薄井	12:15~ 12:15~ 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	アクアビクス 君島				13:00~ 13:00~ ストレッチ ピラティス 吉村	12:00~ 12:00~ 初級 45 寺尾				12:45~ 12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI				12:45~ 12:45~ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI				5日・19日 ※骨盤スリムストレッチ&ヨガ 根本 12日 やさしいエアロ SATOMI 26日 ピラティス45 大島						
13:00	13:45~ 太極拳 小林	14:45~ 週替わり レッスン AIKO				13:45~ ※モニタ & ヨガ45 岡田	7日・21日 ジャズ&バレエエクササイズ 14日・28日 ベリーエクササイズ				13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村	13:45~ カラダに効く ヨガ 吉村				13:30~ リラックス ヨガ45 須崎	小学校 水泳指導				14:00~ 14:00~ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	小学校 水泳指導				13:45~ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	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	14:45~ 週替わり レッスン AIKO				14:45~ 週替わり レッスン AIKO	14日・28日 ベリーエクササイズ				14:45~ 歩いてエアロ	14:45~ 歩いてエアロ				15:00~ 歩いてエアロ	小学校 水泳指導				15:00~ 歩いてエアロ	片岡				14:45~ やさしい フィットネス 吉村	14:45~ やさしい フィットネス 吉村				26日 16:00~17:00 ベビーイベント									
15:00	15:45~ ダンススクール 松崎	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎				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				15:45~ 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				15:45~ 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				15:45~ 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~ fight 45 加藤	15:00~ fight 45 加藤													
16:00	16:45~ ジュニア ダンススクール 松崎	17:45~ ジュニア ダンススクール 松崎				16:45~ ジュニア 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~ ジュニア 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~ ジュニア 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~ ジュニア 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 ヨガ 加藤	16:00~ ボディア ヨガ 加藤													
17:00	18:30~ ストレッチ ポール	19:15~ やさしい クロール 権田				18:30~ ストレッチ	19:15~ 初級 45 寺尾				18:30~ かんたん ヨガ 沢畑	19:15~ 中級 45 権田				18:30~ 骨盤スリム ストレッチ 根本	19:15~ やさしい クロール 権田				19:15~ 中級 クロール 小林				18:30~ モニタ & ヨガ SATOMI	19:15~ やさしい クロール 権田				19:15~ 中級 クロール 小林				7月の休館日 29日(水)・30日(木)・31日(金) ※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。						
18:00	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井	19:30~ ハイレベル エアロ45 薄井				19:30~ ヨガ 沢畑	20:15~ アクアビクス 君島				19:30~ fight 45 加藤	20:15~ アクアビクス 君島				19:30~ オリジナル エアロ45 沢畑	20:30~ フィットネス HARUNA				20:15~ オリジナル エアロ45 沢畑				20:15~ オリジナル エアロ45 沢畑															
19:00	20:30~ ファンクショナル ローラーピラティス 大島	20:30~ ファンクショナル ローラーピラティス 大島				20:30~ 週替わり レッスン 岡崎	20:30~ 週替わり レッスン 岡崎				20:30~ 週替わり レッスン 岡崎	20:30~ 週替わり レッスン 岡崎				20:30~ フィットネス HARUNA	20:30~ フィットネス HARUNA				20:30~ フィットネス HARUNA				20:15~ オリジナル エアロ45 沢畑				20:15~ オリジナル エアロ45 沢畑											
20:00	21:00	21:00				21:00	21:00				21:00	21:00				21:00	21:00				21:00				21:00				21:00											
21:00	22:00	22:00				22:00	22:00				22:00	22:00				22:00	22:00				22:00				22:00				22:00											

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。(幼児は除く)
※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

7月の休館日

29日(水)・30日(木)・31日(金)

※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・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

※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。

