

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 8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			
9:00	9:30～ モーニング ストレッチ40						9:30～ 骨盤スリム ストレッチ	10:00～ 乳幼児対象 のクラス (有料制)					9:30～ ※バディア ストレッチが 岡田					9:30～ ※バディア ストレッチが SATOMI	10:00～ 初級 中級 絢子 加藤					9:30～ 骨盤スリム ストレッチ	10:00～ 28日 幼稚園指導					9:30～ モーニング ヨガ	10:00～								
10:00	宇佐美						60 根本	ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林					10:30～ ズンバ					10:30～ オリジナル エアロ45 SATOMI					10:45～ ピラティス					10:30～ やさしい エアロ45 沢畑											
	10:20～						10:45～ groove 45					11:15～ 水中運動 プログラム						11:15～ AYUMI										11:15～ ジュニア・スイミング スクールコース											
11:00	宇佐美	11:15～					11:15～ HARUNA	11:45～ アкваビクス 片岡					11:30～ センターGYM					11:30～ 引き締め エアロ45 薄井	11:15～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤					11:15～ 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					10:45～ モーニング ヨガ45 岡田	アシスト会員 プール開放 第2日曜日 詳細はフロント迄				
	11:20～ BLAST	12:15～					12:15～ ピラティス 45 吉村	12:45～ 走って エアロ45 薄井	12:50～ やさしい クロール 絢子				12:15～ はじめて プール 絢子	12:50～ やさしい クロール 絢子				12:25～ 姿勢改善 トレーニング 加藤	12:15～ アкваビクス 君島					12:00～ オリジナル エアロ45 薄井	13:00～ ストレッチ ピラティス 吉村	13:30～ 7日 幼稚園指導				12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	14:00～ 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	郡司市水泳指導					
12:00	神永	12:15～					12:15～ ストレッチ ヨガ 吉村	13:45～ ※ウェーリング ヨガ45 岡田	14:45～ 週替わり レッスン AIKO	4日 ジャズ&バレエエクササイズ				12:45～ やさしい エアロ45 沢畑	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	15:45～ 週替わり レッスン 根本	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ							
	12:20～ ストレッチ ヨガ 吉村	中級 45 寺尾					12:45～ 走って エアロ45 薄井	13:45～ ※ウェーリング ヨガ45 岡田	14:45～ 週替わり レッスン AIKO	11日・25日 ベリーエクササイズ				12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ								
13:00	13:20～ やさしい エアロ45						13:45～ ※ウェーリング ヨガ45 岡田	14:45～ 週替わり レッスン AIKO	4日 ジャズ&バレエエクササイズ				12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ									
14:00	14:15～ 太極拳 小林						14:45～ 週替わり レッスン AIKO	15:45～ リンパケア & コアボール 根本	4日 ジャズ&バレエエクササイズ				12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ									
15:00							15:45～ リンパケア & コアボール 根本	16:00～ 週替わり レッスン AIKO	11日・25日 ベリーエクササイズ				12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ									
16:00							16:00～ 週替わり レッスン AIKO	17:00～ リンパケア & コアボール 根本	4日 ジャズ&バレエエクササイズ				12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ									
17:00							17:00～ 週替わり レッスン AIKO	18:00～ リンパケア & コアボール 根本	4日 ジャズ&バレエエクササイズ				12:50～ やさしい クロール 絢子	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑	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	18:30～ 骨盤スリム ストレッチ&JP 根本	19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林				19:15～ HARUNA	20:15～ ズンバ									
18:00	18:30～ ストレッチボール ピラティス 吉村						18:30～ ヨガ 沢畑	19:15～ 初中級 45 日野	20:15～ アкваビクス 君島	11日 休講			19:30～ fight 45 加藤					19:30～ fight 45 加藤	20:30～ FITHOP HARUNA	21:00～ 練習会				19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林									
19:00	19:30～ ハイレベル エアロ45 薄井	19:15～ やさしい 通替り 権田					19:15～ ヨガ 沢畑	20:15～ アкваビクス 君島	11日 休講				19:30～ fight 45 加藤					19:30～ fight 45 加藤	20:30～ FITHOP HARUNA	21:00～ 練習会				19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林									
20:00	20:30～ ファッショナブル ローラーピラティス 大島	20:15～ やさしい 通替り 権田					20:30～ 週替わり レッスン 岡崎	21:00～ 水中運動 プログラム					20:30～ fight 45 加藤					20:30～ FITHOP HARUNA	21:00～ 練習会				19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林										
21:00							21:00～ 週替わり レッスン 岡崎	21:30～ 水中運動 プログラム					20:30～ fight 45 加藤					20:30～ FITHOP HARUNA	21:00～ 練習会				19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林										
22:00							22:00～ 週替わり レッスン 岡崎	22:30～ 水中運動 プログラム					20:30～ fight 45 加藤					20:30～ FITHOP HARUNA	21:00～ 練習会				19:15～ やさしい クロール 権田	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田				19:15～ やさしい クロール 小林	19:50～ 中級 平泳ぎ 小林										

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。
(アパビックスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

8月のフィットネス休館日

12日(水)～18日(火)

29日(土)・30日(日)・31日(月)

※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 9:00～15:00/18:45～21:00
水・木曜日 9:00～14:00/18:45～21:00

※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

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。
(PPA 以外は除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

8月のフィットネス休館日

12日(水)~18日(火)

29日(土)・30日(日)・31日(月)

※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

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コードよりご登録をお願いいたします。

