

アシスト スタジオ&プール タイムスケジュール 2026 9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	小学校 水泳指導				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～ ※水泳 & ウェープリングストレッチ 岡田	小学校 水泳指導				9:30～ ※水泳 & ストレッチヨガ SATOMI	小学校 水泳指導				9:30～ 骨盤スリム ストレッチ	小学校 水泳指導				9:30～ モーニング ヨガ	10:00～	ジュニア・スイミング スクールコース				9:30～ 沢畑	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	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					60 岡崎					10:45～ ピラティス	11:15～ 腰痛肩凝り運動30 権田					10:30～ やさしい エアロ45					沢畑	11:15～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4種目 45 権田																																																																																																																																					
11:00	宇佐美					10:45～ M groove 45	水中運動 プログラム	AYUMI					11:30～ 引き締め エアロ45					薄井					12:00～ オリジナル エアロ45	12:00～ 薄井					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	14:45～ やさしい フィットネス 吉村																																																																																																																																					
11:20～	11:20～ M BLAST	21日 休館				11:45～ HARUNA	アキアビクス 片岡	11:30～ M CENTERGY	幼稚園 指導				11:30～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤	水中運動 プログラム				12:00～ 清水(真)	初 中 級 45 絢子				12:00～ 上 級 45 寺尾	12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	14:45～ やさしい フィットネス 吉村	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					19:15～ やさしい クロール 権田	19:15～ 中級 クロール 小林	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田	20:30～ FITHOP	21:00	22:00																																																																																																																																		
12:00	神永 45					12:15～ やさしい プール	上級 45 小林	12:15～ はじめて プール 絢子					12:25～ 姿勢改善 トレーニング 加藤					12:25～ 薄井					12:45～ リラックス ヨガ45 須崎	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	14:45～ やさしい フィットネス 吉村	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					19:15～ やさしい クロール 権田	19:15～ 中級 クロール 小林	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田	20:30～ FITHOP	21:00	22:00																																																																																																																																		
12:20～	ストレッチ ヨガ 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	12:45～ 走って エアロ45 薄井					13:00～ ストレッチ ピラティス 吉村					13:00～ 薄井					13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村	14:00～ 骨盤スリム ストレッチ45 JUNKO	14:45～ やさしい フィットネス 吉村	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	19:15～ やさしい クロール 権田					19:15～ 中級 クロール 小林	19:50～ やさしい 平泳ぎ 権田	20:30～ FITHOP	21:00	22:00																																																																																																																																			
13:00	13:20～ やさしい エアロ45	小学校 水泳指導				13:45～ ※ウェープリング ヨガ45 岡田	ジュニア・スイミング スクールコース				13:30～ リラックス ヨガ45 須崎	小学校 水泳指導				13:45～ ストレッチ ピラティス 吉村	小学校 水泳指導				13:45～ ストレッチ&ヨガ 45 須崎	ジュニア・スイミング スクールコース				14:00～ オリジナル エアロ45 薄井	6日・20日 やさしいエアロ SATOMI 13日・27日 ※骨盤スリムストレッチ&ヨガ 根本																																																																																																																																														
14:00	片岡					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					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					16:45～ ジュニア ダンススクール 松崎								17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00																																																																																																																																		
15:00	太極拳 小林					15:45～ リンパケア & コアボール 根本					16:45～ ジュニア ダンススクール 松崎					17:00					18:00					19:00								20:00	21:00	22:00																																																																																																																																					
16:00		ジュニア・スイミング スクールコース				16:00～ ボディア フィットネス 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00～ ボディア フィットネス 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00～ ボディア フィットネス 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00～ ボディア フィットネス 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00～ ボディア フィットネス 加藤								ジュニア・スイミング スクールコース																																																																																																																																							
17:00						16:00～ ボディア フィットネス 加藤					16:00～ ボディア フィットネス 加藤					16:00～ ボディア フィットネス 加藤					16:00～ ボディア フィットネス 加藤					16:00～ ボディア フィットネス 加藤												16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 加藤	16:00～ ボディア フィットネス 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。
(アビキスは除く)

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。(有料)

9月の休館日

29日(火)・30日(水)

※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、アキ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。

