

アシスト スタジオ & プール タイムスケジュール 2026 10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				
9:00	9:30～ モーニング 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	10:00～ 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	10:00～ 水中運動 プログラム	9:30～ ※水泳 & ウェービングストレッチ 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 60 岡崎	小学校 水泳指導				9:30～ モーニング ヨガ 沢畑	10:00～	ジュニア・スイミング スクールコース													
10:00	10:20～ やさしい エアロ45 宇佐美					10:45～ M GROUP groove 45	11:15～ 水中運動 プログラム	11:15～ アкваビクス (キッズ・スクール) 片岡	11:15～ 水中運動 プログラム	10:30～ ズンバ					10:30～ オリジナル エアロ45 SATOMI					10:45～ ピラティス 60					10:30～ やさしい エアロ45 沢畑	10:30～ ジュニア・スイミング スクールコース														
11:00	11:20～ M BLAST 45	11:15～ aqua ZUMBA megu	中級 45 寺尾				11:45～ HARUNA	11:45～ アкваビクス 片岡	11:45～ 水中運動 プログラム	11:30～ M CENTERGY	11:30～ 幼稚園 指導	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				アкваビクス 君島				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	11:15～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4種目 45 権田	11:15～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4種目 45 権田	11:15～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4種目 45 権田	11:15～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4種目 45 権田	11:15～ 初級 45 寺尾	11:15～ 楽々4種目 45 権田			
12:00	12:20～ ストレッチ ヨガ 吉村	中級 45 寺尾					12:15～ やさしい エアロ45 吉村	12:15～ 上級 45 小林	12:15～ アкваビクス 片岡	12:15～ 水中運動 プログラム	12:45～ やさしい エアロ45 沢畑					小学校 水泳指導									12:25～ 姿勢改善 トレーニング 加藤	アкваビクス 君島				12:00～ オリジナル エアロ45 薄井	中級 45 権田				12:00～ 上級 45 寺尾	中級 45 権田				12:00～ 上級 45 寺尾
13:00	13:20～ やさしい エアロ45 片岡					12:50～ やさしい エアロ45 吉村	12:50～ 上級 45 小林	12:50～ アкваビクス 片岡	12:50～ 水中運動 プログラム	13:45～ ※ウェービング ヨガ45 岡田	13:00～ カラダに効く ヨガ 吉村	13:00～ リラックス ヨガ45 須崎	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI	13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					13:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI
14:00	14:15～ 太極拳 小林	小学校 水泳指導				14:45～ 過替わり レッスン AIKO	14:45～ 過替わり レッスン AIKO	14:45～ 過替わり レッスン AIKO	14:45～ 過替わり レッスン AIKO	14:45～ 過替わり レッスン AIKO	小学校 水泳指導				14:05～ シンデックス JUNKO	小学校 水泳指導				14:05～ シンデックス JUNKO	小学校 水泳指導				14:05～ シンデックス JUNKO	小学校 水泳指導				14:05～ シンデックス JUNKO	小学校 水泳指導				14:05～ シンデックス JUNKO	小学校 水泳指導				14:05～ シンデックス JUNKO
15:00	15:00～ 太極拳 小林					15:45～ リンパケア & コアボール 根本	15:45～ リンパケア & コアボール 根本	15:45～ リンパケア & コアボール 根本	15:45～ リンパケア & コアボール 根本	15:45～ 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
16:00	16:00～ 太極拳 小林	ジュニア・スイミング スクールコース				16:00～ リンパケア & コアボール 根本	16:00～ リンパケア & コアボール 根本	16:00～ リンパケア & コアボール 根本	16:00～ リンパケア & コアボール 根本	16:00～ 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				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				16:45～ ジュニア ダンススクール 松崎					
17:00	17:00～ 太極拳 小林					17:00～ リンパケア & コアボール 根本	17:00～ リンパケア & コアボール 根本	17:00～ リンパケア & コアボール 根本	17:00～ リンパケア & コアボール 根本	17:00～ ダンススクール 松崎					17:00～ 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					17:00～ 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					17:00～ 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				17:00～ ダンススクール 松崎
18:00	18:30～ ストレッチ ヨガ 吉村	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30～ ストレッチ ヨガ 吉村	18:30～ ストレッチ ヨガ 吉村	18:30～ ストレッチ ヨガ 吉村	18:30～ ストレッチ ヨガ 吉村	18:30～ ストレッチ ヨガ 吉村	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30～ 骨盤スリム ストレッチ 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30～ 骨盤スリム ストレッチ 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30～ 骨盤スリム ストレッチ 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30～ 骨盤スリム ストレッチ 根本	ジュニア・スイミング スクールコース				18:30～ 骨盤スリム ストレッチ 根本					
19:00	19:30～ ハイレベル エアロ45 薄井					19:15～ やさしい エアロ45 権田	19:15～ 中級 45 権田	19:15～ アкваビクス 君島	19:15～ 水中運動 プログラム	19:30～ fight 45 加藤					19:30～ fight 45 加藤					19:30～ fight 45 加藤					ジュニア・スイミング スクールコース					19:30～ fight 45 加藤					ジュニア・スイミング スクールコース				19:30～ fight 45 加藤	ジュニア・スイミング スクールコース
20:00	20:30～ ファットバー ローラビティス 大島	ジュニア・スイミング スクールコース				20:15～ アкваビクス 君島	20:15～ アкваビクス 君島	20:15～ アкваビクス 君島	20:15～ アкваビクス 君島	20:15～ アкваビクス 君島	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				20:30～ FITHOP HARUNA					
21:00	21:00～ ファットバー ローラビティス 大島					21:00～ アкваビクス 君島	21:00～ アкваビクス 君島	21:00～ アкваビクス 君島	21:00～ アкваビクス 君島	21:00～ FITHOP HARUNA					21:00～ FITHOP HARUNA					ジュニア・スイミング スクールコース					21:00～ FITHOP HARUNA					ジュニア・スイミング スクールコース					21:00～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				21:00～ FITHOP HARUNA
22:00	22:00～ ファットバー ローラビティス 大島	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00～ アкваビクス 君島	22:00～ アкваビクス 君島	22:00～ アкваビクス 君島	22:00～ アкваビクス 君島	22:00～ アкваビクス 君島	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00～ FITHOP HARUNA	ジュニア・スイミング スクールコース				22:00～ FITHOP HARUNA					

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)

10月の休館日

29日(木)・30日(金)・31日(土)

※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

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。

