アシスト　スタジオ＆プール　タイムスケジュール　2026　11月度

月

	スタジオ	プール 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 11月2日のみ 水泳指導有り				
10:00	10:20～ やさしい エアロ45 宇佐美					
11:00	11:20～ BLAST 45 神永	11：15～ aqua ZUMBA megu				
12:00	12:20～ ストレッチ ヨガ 吉村	12:15～ 中級 45 寺尾				
13:00	13:20～ やさしい エアロ45 片岡					
14:00	14:15～ 太極拳 小林					
15:00		ジュニア・スイミング スクールコース				
16:00						
17:00						
18:00	18:30～ ストレッチポール ピラティス 吉村					
19:00	19：30～ ハイレベル エアロ45 薄井	選手・育成				
20:00	20：30～ ファンクショナル ローラーピラティス 大島	練習会				
21:00						
22:00						

火

	スタジオ	プール 5	4	3	2	1
9:00						
	9:30～ 骨盤スリム ストレッチ 60 根本	10:00～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・小林	乳幼児対象のクラス（有料制）			
10:00	10:45～ groove 45 HARUNA	11:15～ アクアビクス 片岡	水中運動プログラム			
11:00	11:45～ ピラティス 45 吉村	12:15～ はじめてプール 絢子	12:50～ やさしいクロール 絢子	上級 45 小林		
12:00	12:45～ 走って エアロ45 薄井					
13:00	13:45～ ※ウェーブリング ヨガ45 岡田					
14:00	14:45～ 週替わり レッスン AIKO	3日・17日 ジャズ＆バレエエクササイズ 10日・24日 ベリーエクササイズ				
15:00	15:45～ 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				
16:00						
17:00						
18:00	18:30～ ストレッチ ヨガ 沢畑					
19:00		19:15～ 初中級 45 日野				
20:00	20:30～ 週替わり レッスン 岡崎	20:15～ アクアビクス 君島	水中運動プログラム			
21:00						
22:00						

水

	スタジオ	プール 5	4	3	2	1
9:00						
	9:30～ ※ボール & ウェーブリングストレッチ 岡田					
10:00	10:30～ ズンバ AYUMI	10:30～ 幼稚園 指導				
11:00	11:30～ CENTERGY 45 神永	11:15～ やさしい週替り 寺尾	楽々4種目 45 日野			
12:00	12：45～ やさしい エアロ45 沢畑					
13:00	13:45～ カラダに効く ヨガ 吉村					
14:00	14:45～ 歩いてエアロ 沢畑					
15:00	15:45～ 週替わり レッスン 根本	4日・18日 骨盤スリムストレッチ 11日・25日 FITESS養生気功				
16:00		ジュニア・スイミング スクールコース				
17:00						
18:00	18:30～ かんたん ヨガ 沢畑					
19:00	19:30～ fight 45 加藤	選手・育成	19:15～ 中級 45 権田			

木

	スタジオ	プール 5	4	3	2	1
9:00						
	9：30～ ※ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	10:00～ 初級 45 絢子	中級 45 加藤			
10:00	10:30～ オリジナル エアロ45 SATOMI	11:15～ ベビークラス (キッズ・スクール) 絢子・加藤				
11:00	11:30～ 引き締め エアロ45 薄井	12:15～ アクアビクス 君島	水中運動プログラム			
12:00	12:25～ 姿勢改善 トレーニング 加藤					
13:00	13:30～ リラックス ヨガ 45 須崎					
14:00		子供対象のクラス（有料制）				
15:00	15:45～ キッズ 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	16:45～ ジュニア ダンススクール 松崎	子供対象のクラス（有料制）				
17:00						
18:00	18：30～ 骨盤スリム ストレッチ&コア 根本					
19:00	19：30～ CENTERGY 45 神永	19:15～ やさしいクロール 権田	楽々4種目 45 小林			
20:00	20:30～ FITHOP HARUNA	19：50 やさしい平泳ぎ 権田	練習会			
21:00						
22:00						

金

	スタジオ	プール 5	4	3	2	1
9:00						
	9:30～ 骨盤スリム ストレッチ 60 岡崎					
10:00	10:45～ ピラティス 60 清水（真）	11:15～ 腰痛肩凝り運動30 権田				
11:00	12:00～ オリジナル エアロ45 薄井	12:00～ 初中級 45 権田	上級 45 寺尾			
12:00	13:05～ ストレッチ ピラティス 吉村					
13:00	14:05～ 骨盤 & シンデックス JUNKO					
14:00		ジュニア・スイミング スクールコース				
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	18:30～ ボディケア ストレッチヨガ SATOMI					
19:00	19：30～ オリジナル エアロ45 沢畑	19:15～ やさしい背泳ぎ 日野	中級クロール 小林			
20:00	20:30～ BLAST 45 神永	19:50～ やさしいバタフライ 日野	中級平泳ぎ 小林			
21:00						
22:00						

土

	スタジオ	プール 5	4	3	2	1
9:00						
	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	10:30～ やさしい エアロ45 沢畑	11:15～ 初級 45 寺尾	楽々4種目 45 権田			
11:00		元気塾水泳指導	乳幼児対象クラス（有料制）			
12:00	12:45～ 脂肪燃焼 エアロ45 SATOMI					
13:00	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	14:45～ やさしい フィットネスヨガ 吉村					
15:00		ジュニア・スイミング スクールコース				
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19：15～ groove 45 HARUNA	選手・育成	19:15～ 水中シェイプ 日野			
20:00	20：15～ ズンバ HARUNA					
21:00						
22:00						

日

	スタジオ	プール 5	4	3	2	1
9:00						
	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・第3日曜日 詳細はフロント迄				
10:00	11：45～ 週替わり レッスン	1日・15日 やさしいエアロ45 SATOMI 8日・22日 骨盤スリムストレッチ60 根本				
11:00						
12:00	14:00～ オリジナル エアロ45 薄井	那覇市水泳指導				
13:00						
14:00	15:00～ fight 45 加藤					
15:00	16:00～ ボディケア ヨガ 加藤					
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
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ﾌﾟの着用お願い致します。
（ｱｸｱﾋﾞｸｽは除く）

※キャップを忘れた場合、レンタル御座います。（有料）

１１月の休館日

29日（日）・30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御座います。

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、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下さい

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。