2月　レッスン予定表（配布用）

月曜日～木曜日

月曜日 Monday

Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
19日は林			
11:00～12:00 LesMills BODYBALANCE ボディバランス ★★★徳田			10:45～11:25 アクアレッスン40 ★~★★境
			平泳ぎドリル ★★★★蛯名
12:30～13:30 ピラテス ★~★★ 平川			11:25～11:55 クロール初級 ★★蛯名
			背泳ぎ中上級 ★★★境
		19日、26日は休み	
13:50～14:35 LesMills BODYVIVE 3.1 ボディバイブ3.1 45 ★★★境		13:40～14:25 LesMills RPM アールピーエム45 ★★★★三島	12:00～12:30 背泳ぎ初級 ★★蛯名
			12:30～13:00 バタフライ初級 ★★★蛯名
	19日は三島		
14:55～15:40 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 ★★★★佐口	14:50～15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★川澄	14:45～15:25 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 女性専用★林	19日は三島 13:45～14:25 アクアレッスン40 ★~★★徳田
			19日は川澄 14:30～15:10 クロール基礎40 ★★徳田
			15:10～15:40 バタフライ初級 ★★★徳田
			18:15～18:55 アクアレッスン40 ★~★★川澄
19:00～20:00 LesMills BODYATTACK ボディアタック ★★★★三島		18:40～19:20 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 混合★佐口	19:40～20:10 背泳ぎ中級 ★★★佐口
			20:10～20:40 平泳ぎ中級 ★★★★佐口
20:20～21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★川澄	20:30～21:00 LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 ★★★三島		
	19日は川澄		
21:40～22:40 LesMills BODYBALANCE ボディバランス ★★★佐口	22:00～22:30 LesMills CXWORX シーエックスワークス ★★★林		21:30～22:10 クロール基礎40 ★★三島

火曜日 Tuesday

Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
11:00～12:00 LesMills BODYVIVE 3.1 ボディバイブ3.1 ★★★境	10:15～10:30 かんたん体操 境		10:45～11:25 アクアレッスン40 ★~★★徳田
	11:00～12:15 ヨーガ ★ 堀内		背泳ぎドリル ★★★林
12:40～13:25 LesMills BODYATTACK ボディアタック45 ★★★★徳田			11:25～11:55 背泳ぎ初級 ★★徳田
			バタフライ中上級 ★★★★林
13:50～14:50 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★境			12:00～12:30 クロール初級 ★★林
		13日は休み 14:30～15:10 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 混合★佐口	12:30～13:00 平泳ぎ初級 ★★★林
13日は休み 15:20～16:05 LesMills BODYVIVE 3.1 ボディバイブ3.1 45 ★★★林			13:45～14:25 アクアレッスン40 ★~★★三島
			14:30～15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄
			15:10～15:40 平泳ぎ初級 ★★★川澄
			13日は境 18:15～18:55 アクアレッスン40 ★~★★三島
19:15～20:00 LesMills SH'BAM シバム ★★★川澄	13日は休み 19:20～19:50 LesMills GRIT SERIES グリット ＜有料＞佐口	13日は休み 19:00～19:40 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 女性専用★徳田	19:40～20:10 クロールスーパーテク ★★★林
			20:10～20:40 バタフライスーパーテク ★★★★林
13日はアタック徳田 20:20～21:20 LesMills BODYSTEP ボディステップ ★★★★三島	13日は休み 20:30～21:00 LesMills BODYBALANCE ボディバランス30 ★★★徳田		19:40～20:40 マスターズ ★★★★★林
			13日は休み 21:10～21:40 バタ足基礎 ★佐口
13日はバイブ川澄 21:50～22:35 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 ★★★★三島			21:40～22:10 クロール初級 ★★佐口

Bスタジオ工事のため、RPMはCスタジオ横（旧ゴルフレンジ）で行います。（予約制）

ボディステップ（60分クラスのみ）週替りで「アスレチックフォーマット」で行います。

HOT YOGA 女性専用、男女混合がありますのでご注意ください。有料プログラムです。くわしくは、フロントまで。（要予約）

水曜日 Wednesday

Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
	14日は徳田		
11:00～12:00 ピラテス ★~★★★ 林恭	10:15～10:30 かんたん体操 三島		14日は徳田 10:45～11:25 アクアレッスン40 ★~★★三島
			クロールドリル ★★★境
12:40～13:10 LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 ★★★林恭			11:25～11:55 クロール初級 ★★三島
			背泳ぎ中上級 ★★★境
		14日、21日、28日は休み	
13:40～14:40 LesMills BODYBALANCE ボディバランス ★★★林		13:40～14:25 LesMills RPM アールピーエム45 ★★★★古屋大	14日は徳田 12:00～12:40 背泳ぎ基礎40 ★★三島
14日は休み 15:05～15:50 LesMills SH'BAM シバム ★★★境	14日は徳田 14:50～15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★三島		13:45～14:25 アクアレッスン40 ★~★★川澄
			14:30～15:10 クロール基礎40 ★★川澄
			15:10～15:40 背泳ぎ初級 ★★川澄
	18:25～18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★川澄		
14日はバランス徳田 19:00～20:00 LesMills BODYSTEP ボディステップ ★★★★山家	19:20～20:20 ヨーガ ★ 堀内	14日、21日、28日は休み 19:00～19:45 LesMills RPM アールピーエム45 ★★★★三島	
20:20～21:20 LesMills BODYJAM ボディジャム ★★★★川澄			
21:40～22:40 LesMills BODYATTACK ボディアタック ★★★★林			

木曜日 Thursday

Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
	15日は徳田		15日は徳田
11:00～12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★平川	10:15～10:30 かんたん体操 境		10:45～11:25 アクアレッスン40 ★~★★境
	11:00～12:15 ヨーガ ★ 堀内		チョイス（種目選択） ★★★★★佐口
15日は休み 12:40～13:10 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 ★★★吉田			11:25～11:55 バタフライ初級 ★★★佐口
			クロール中上級 ★★★境
	15日、22日は休み		15日は徳田
13:40～14:40 LesMills BODYSTEP ボディステップ ★★★★境	13:40～14:10 LesMills CXWORX シーエックスワークス ★★★川澄		12:00～12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口
			12:30～13:00 平泳ぎ初級 ★★★佐口
		15日は休み 14:30～15:10 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 混合★佐口	15日は川澄 13:45～14:25 アクアレッスン40 ★~★★山家
			15日は徳田 14:30～15:10 バタフライ基礎40 ★★★山家
			15:10～15:40 クロール初級 ★★山家
15日はアタック徳田 22日は吉田 19:00～20:00 LesMills BODYPUMP ボディパンプ ★★★★佐口	15日、22日は休み 19:20～20:05 LesMills BODYVIVE 3.1 ボディバイブ3.1 45 ★★★川澄	15日、22日は休み 19:00～19:30 LesMills RPM アールピーエム30 ★★★★山家	18:15～18:55 アクアレッスン40 ★~★★境
15日はコンバット川澄 20:20～21:20 LesMills BODYATTACK ボディアタック ★★★★山家			
15日は林,22日は奥田 21:40～22:40 LesMills BODYBALANCE ボディバランス ★★★川澄		15日、22日は休み 21:40～22:20 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 女性専用★林	

ボディバランス 30 45
奇数日※FX＝身体を伸ばす運動
偶数日※ST＝身体を鍛える運動

2月　レッスン予定表（配布用）

金曜日～日曜日

金曜日 Friday

Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
11:00～12:00 LesMills BODYPUMP ボディパンプ ★★★★蛯名	16日は林 10:15～10:30 かんたん体操 佐口		16日は林 10:45～11:25 アクアレッスン40 ★★★佐口 背泳ぎドリル ★★★境 11:25～11:55 背泳ぎ初級 ★★境 平泳ぎ中上級 ★★★★佐口
13:40～14:25 LesMills BODYJAM ボディジャム45 ★★★★境	13:40～14:10 LesMills CXWORX シーエックスワークス ★★★蛯名		16日は林 12:00～12:30 クロール初級 ★★佐口 12:30～13:00 バタフライ初級 ★★★佐口
16日は川澄 14:40～15:10 LesMills BODYBALANCE ボディバランス30 ★★佐口		16日、23日は休み 14:35～15:20 LesMills RPM アールピーエム45 ★★★三島	13:45～14:25 アクアレッスン40 ★~★★徳田
			14:30～15:10 背泳ぎ基礎40 ★★徳田 15:10～15:40 平泳ぎ初級 ★★★徳田
16日はCX川澄 18:30～19:00 LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 ★★★三島			18:15～18:55 アクアレッスン40 ★~★★境
19:20～20:05 LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 ★★★徳田	16日は休み 19:30～20:00 LesMills CXWORX シーエックスワークス ★★★三島		16日は川澄 19:40～20:10 背泳ぎ中上級 ★★★佐口 20:10～20:40 平泳ぎ中上級 ★★★★佐口
23日はアタック三島 20:30～21:30 YUKAレッスン (エアロ)★★★ YUKA	16日は休み 20:20～20:50 LesMills GRIT SERIES グリット ＜有料＞山家		19:40～20:40 マスターズ ★★★★★佐口
16日は川澄 21:50～22:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 ★★★★山家			

Bスタジオ工事のため、RPMはCスタジオ横（旧ゴルフレンジ）で行います。（予約制）

土曜日 Saturday

Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
11:00～11:45 LesMills SH'BAM シバム ★★★川澄	17日は境 10:15～10:30 かんたん体操 佐口		17日は境 10:45～11:25 背泳ぎ 初級～上級 ★★～★★★ 佐口 11:25～11:55 平泳ぎ 初級～上級 ★★～★★★ 佐口
17日は休み 12:10～13:10 LesMills BODYPUMP ボディパンプ ★★★★山家			10日は佐口、17日は境 12:00～12:30 クロール初級 ★★三島 12:30～13:00 アクアレッスン30 ★~★★三島
			10日は林、17日は徳田
	10日は吉田 17日は休み 16:10～16:40 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★三島	17日、24日は休み 17:00～17:45 LesMills RPM アールピーエム45 ★★★★山家	
17日は川澄 17:10～18:10 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★吉田		17日は徳田 17:10～17:50 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 女性専用★川澄	
18:30～19:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス ★★★徳田			10日、17日は林 18:30～19:10 クロール基礎40 ★★★三島
			19:50終了

ホームページでもレッスン表を見ることができます。

http://www.aqua-topia.com

各フロアご利用時間のお知らせ

マシーンジム(2F、3F)	
月～金	10:00～22:55
土	10:00～20:00
日	10:00～17:55
センタープール	
月～金	10:30～22:30
土	10:30～19:50
日	10:30～17:40
お風呂	
月～金	11:00～23:10
土	11:00～20:15
日	11:00～18:00

注意事項

□スタジオ内ではルールをお守りください。特に、場所取りや他の会員の迷惑になる行為のあった場合、レッスン参加を拒否することもあります。

□スタジオには、インストラクターが指示してから入ってください。

□初めての方はインストラクターに一声かけてください

□受講者が1名の場合、レッスンは中止になりますのでご了承下さい

□プールに入る時は必ずシャワーを浴びてから入水しましょう。サウナ・トイレの後も必ずシャワーをあびましょう。

□館内のマナーやルールは、他のメンバーの迷惑にならないように必ずお守りください。

日曜日 Sunday

Aスタジオ	プール
11:00～12:00 YUKAレッスン（エアロ） YUKA ★★★	
14:30～15:30 LES MILLS ★★★★ 4日 コンバット 山家 11日 パンプ 山家 18日 コンバット 吉田 25日 アタック 三島	13:00～13:30 クロール初級 ★★ 13:30～14:00 アクアレッスン30 ★~★★ (担当は毎週変わります)
16:00～16:45 LES MILLS 45 ★★★★ 4日 ステップ 三島 11日 シバム 境 18日 アタック 山家 25日 パンプ 山家	フリー利用 16:00～16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:40終了

スタジオ・マシーンレッスン

LesMills BODYVIVE 3.1 ボディバイブ3.1 有酸素・筋トレ系 運動初心者、高齢者に適した運動強度です。有酸素運動とチューブを使った筋トレのクラスです。	LesMills BODYBALANCE ボディバランス ストレッチ系 太極拳やヨーガをベースに最新の運動生理学で心と体の調和をはかります。	LesMills BODYATTACK ボディアタック 有酸素系 走ったり、ジャンプをするハードかつシンプルなエアロビクスです。	LesMills BODYPUMP ボディパンプ 筋トレ系 音楽に合わせたバーベルエクササイズ。シェイプアップへの世界一の早道！
LesMills BODYSTEP ボディステップ 有酸素系 シンプルで多彩なステップパターンでシェイプアップをはかります。	LesMills SH'BAM シバム ダンス系 振り付けがシンプルなので、どなたでもダンス感覚を楽しめます。	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 有酸素系 脂肪をノックアウト。音楽に合わせて格闘技の動きのプログラムです。	LesMills RPM アールピーエム 有酸素系 バイクを使ったグループエクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。
LesMills BODYJAM ボディジャム ダンス系 ダンス感覚を楽しみながら行う、心肺機能向上プログラムです。	LesMills CXWORX シーエックスワークス 筋トレ系 30分間のコア（体幹）トレーニングエクササイズ。	LesMills GRIT SERIES グリット 有酸素、筋トレ系 ＜有料＞ 30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。	HOT YOGA ホットヨガ ストレッチ系 温かい室内で行うヨガ。筋肉をほぐしたり、引き締める動作を行います。
ZUMBA ズンバゴールド ダンス系 ラテン系の「音楽」と「ダンス」、それにフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	ピラテス ストレッチ系 ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛えます。	ヨーガ YOGA ストレッチ系 手と足で全体のバランスをとり、均整のとれた体を目指します。	A.C.T.N.O.W アクトナウ マシーントレーニング 有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングです。
YUKAレッスン（エアロ） 有酸素系 ダイエットを目的としたレッスンを行います。			レッスン表 QRコード

グリット（有料）メニュー

	火曜日	金曜日
LesMills GRIT CARDIO 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING		2日 プライオ
LesMills GRIT STRENGTH 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	6日 プライオ	9日 ストレングス
	13日 お休み	16日 お休み
LesMills GRIT PLYO 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	20日 ストレングス	23日 カーディオ
	27日 カーディオ	

プールレッスン

アクアレッスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。	○○ドリル、中上級 有酸素系 スキルアップと、長距離にチャレンジします。
○○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど練習します。	○○基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。		

休館日のお知らせ

2月の休館日は 12日（振替休日・月）	3月の休館日は 21日（祝・水）

アクアレッスンメニュー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日アクアジョリー	2日上半身強化	3日下半身強化
4日アクアジョリー	5日アクアボール	6日上半身強化	7日下半身強化	8日上半身強化	9日アクアボール	10日アクアジョリー
11日下半身強化	12日お休み	13日アクアジョリー	14日アクアボール	15日下半身強化	16日アクアジョリー	17日アクアボール
18日上半身強化	19日アクアジョリー	20日下半身強化	21日アクアジョリー	22日アクアボール	23日下半身強化	24日上半身強化
25日アクアボール	26日下半身強化	27日アクアボール	28日上半身強化			