

12月 レッスン予定表 (配布用)

月曜日～木曜日

| 月曜日 Monday | | | 火曜日 Tuesday | | |
|---|---|--|--|--|--|
| ASTAZIO | バイク | プール | ASTAZIO | バイク | プール |
| 11:00~11:45 初級エアロ45 ★~★★ 布袋 | | 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★林 | 11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川崎 | | 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★林 |
| 12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★林 | 12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★吉田 (定員17名) | 11:20~11:50 クロール中上級 ★★★林 | 12:15~13:15 ベーシックヨガ ★★ Erina | | 11:20~11:50 背泳ぎ中上級 ★★★林 |
| 13:45~14:30 LES MILLS tone レスミルストーン45 ★★★徳田 | 28日は休み 14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口 (定員17名) | 28日は中川 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★徳田 | 13:45~14:30 LES MILLS tone レスミルストーン45 ★★★林 | 14:00~14:30 LES MILLS sprint スプリント ★★★吉田 (定員17名) | 12:00~12:30 クロール初級 ★★林 |
| | | 12:30~13:00 クロール初級 ★★徳田 | | | 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★川崎 |
| | | 28日は吉田 13:50~14:30 アクアレックス40 ★~★★川澄 | | | 13:50~14:30 アクアレックス40 ★~★★川澄 |
| | | 28日は佐口 14:30~15:00 背泳ぎ中級 ★★★川澄 | | | 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★佐口 |
| | | 15:00~15:30 バタフライ初級 ★★★川澄 | | | 15:00~15:30 平泳ぎ初級 ★★★佐口 |
| | | 18:10~18:50 アクアレックス40 ★~★★佐口 | | | 18:10~18:50 アクアレックス40 ★~★★佐口 |
| 28日はハンブ吉田 19:00~19:45 LES MILLS tone レスミルストーン45 ★★★川澄 | 28日は休み 19:00~19:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★吉田 (定員17名) | 19:50~20:20 クロール初級 ★★佐口 | 19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄 | | 19:50~20:20 背泳ぎスーパーテク ★★★林 |
| | | 20:20~20:50 背泳ぎ初級 ★★川澄 | | | 20:20~20:50 バタフライスーパーテク ★★★林 |
| 20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★徳田 | | 28日は佐口 | 20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★吉田 | 19:50~20:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口 (定員17名) | 19:50~20:50 マスターズ ★★★林 |
| | | | | | 21:10~21:55 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★川澄 |
| 21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★佐口・吉田 | | 21:00終了 | | | 21:00終了 |

| 水曜日 Wednesday | | | 木曜日 Thursday | | |
|--|---|------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| ASTAZIO | バイク | プール | ASTAZIO | バイク | プール |
| 11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★蛸名 | 11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★吉田 (定員17名) | 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★川崎 | 11:00~11:45 中級エアロ45 ★★~★★★ 布袋 | | 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★川澄 |
| 12:30~13:15 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★川崎 | | 11:20~11:50 背泳ぎ初級 ★★川崎 | 12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★川澄 | | 11:20~11:50 平泳ぎ中上級 ★★★川澄 |
| 13:45~14:30 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★林 | 14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★川崎 (定員17名) | 12:00~12:30 クロール中上級 ★★★林 | 13:45~14:30 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★川崎 | 14:00~14:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★吉田 (定員17名) | 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★川崎 |
| | | 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★林 | | | 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★川崎 |
| | | 13:50~14:30 アクアレックス40 ★~★★吉田 | | | 13:50~14:30 アクアレックス40 ★~★★佐口 |
| | | 14:30~15:00 クロール初級 ★★川澄 | | | 14:30~15:00 クロール初級 ★★村山 |
| | | 15:00~15:30 平泳ぎ初級 ★★★川澄 | | | 15:00~15:30 背泳ぎ初級 ★★村山 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★川澄 | 19:00~19:30 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大 (定員17名) | 20:00~20:30 クロール初級 ★★吉田 | 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★佐口 | 19:00~19:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★村山 (定員17名) | 20:15~21:00 マスターズ ★★★佐口 |
| 20:10~21:10 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★古屋大 | | | 20:05~20:50 LES MILLS BODYJAM ポテイジャム45 ★★★川澄 | 20:10~20:40 LES MILLS sprint スプリント ★★★吉田 (定員17名) | |
| 21:30~22:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック30 ★★★村山 | | 21:00終了 | 21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★林 | | 21:00終了 |

12月 レッスン予定表 (配布用)

金曜日～日曜日

| 金曜日 Friday | | 土曜日 Saturday | |
|---|-----|------------------------------------|---|
| ASTAZIO | バイク | プール | ASTAZIO |
| 11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP ポティバンプ45 ★★★★蛭名 | | 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★中川 | 11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄 |
| 12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★佐口 | | 12:00~12:30 背泳ぎ中級 ★★★川崎 | 12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★徳田 |
| 13:45~14:30 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川崎 | | 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★川崎 | 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★佐口 |
| | | 13:50~14:30 アクアレックス40 ★~★★佐口 | 12:30~13:00 アクアレックス30 ★~★★林 |
| | | 14:30~15:00 クロール中級 ★★★村山 | 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★佐口 |
| | | 15:00~15:30 背泳ぎ中級 ★★★村山 | 12:30~13:00 アクアレックス30 ★~★★林 |
| | | | 16:30~17:15 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★徳田 |
| | | | 16:30~17:00 LES MILLS sprint スプリント ★★★佐口 (定員17名) |
| | | | 17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★川澄 |
| 19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★村山 | | 19:50~20:20 クロールスーパーテク ★★★佐口 | |
| 20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★徳田 | | 20:20~20:50 平泳ぎスーパーテク ★★★★佐口 | |
| 21:10~21:55 LES MILLS BODYPUMP ポティバンプ45 ★★★★吉田 | | 19:50~20:50 マスターズ ★★★★佐口 | |

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>

12月29日 特別営業
 営業時間 10:00~18:00
 マシンジム 10:00~17:30
 プール 10:30~17:20
 お風呂 10:00~17:40
 全会員利用できます。

○レッスン内容は日曜日と同じです

今年の年末スタジオイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため行いません。

21:00終了

| 日曜日 Sunday, 29日 | | スタジオレッスン | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| ASTAZIO | プール | tone | LES MILLS BODYBALANCE | LES MILLS BODYATTACK | LES MILLS BODYPUMP |
| 29日はバンプ45蛭名 11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina | | レスミルストーン 有酸素・筋トレ系 ストレングス、カーディオ、コアトレーニングを最適にミックスしたワークアウトです。 | ポティバランス 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。 | ポティアタック 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。 | ポティバンプ 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! |
| 14:30~15:15 LES MILLS 45 | 13:00~13:30 クロール初級 ★★ | LES MILLS BODYSTEP ポティステップ 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。 | LES MILLS 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。 | LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット 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。 | LES MILLS BODYJAM ポティジャム 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。 |
| 6日 コンバット45 川澄 13日 バランス45 佐口 20日 アタック45 村山 27日 トーン45 林 29日 アタック45 林 | 13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (担当は毎週変わります) | LES MILLS THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。 | LES MILLS 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。 | LES MILLS sprint スプリント 有酸素系 最短で結果を得ることができる、インドアバイクで行なうハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)です。 | 〇〇エアロ 有酸素系 ダイエットを目的としたレッスンを行います。 |
| 15:45~16:30 LES MILLS 45 | フリー利用 | | | | |
| 6日 アタック45 村山 13日 バンプ45 吉田 20日 コンバット45 吉田 27日 アタック45 村山 29日 バランス45 佐口 | 16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) | ヨガ 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。 | | | |
| アクアトピア レッスン表 QRコード | T-SPO レッスン表 QRコード | | | | |
| グリット(有料)メニュー | | プールレッスン | | | |
| LES MILLS GRIT 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。 | 月曜日 7日 アスレチック 14日 ストレングス 21日 カーディオ 28日 アスレチック | アクアレックス ウォーキング系 下記のメニューを行います。 | 息つきクロール スキル系 クロールの息つきの練習をします。 | バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。 | 〇〇ドリル、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。 |
| | | 〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど練習します。 | 〇〇基礎講座 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 | | | | | |
| 12月の休館日は 30日(水)、31日(木) | | | 1月の休館日は 1日(金)、2日(土) | | |
| アクアレックスメニュー | | | | | |
| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| 6日 上半身強化 | 7日 下半身強化 | 8日 アクアボール | 9日 アクアジョリー | 10日 上半身強化 | 11日 アクアボール |
| 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 上半身強化 | 17日 アクアジョリー | 18日 下半身強化 |
| 20日 下半身強化 | 21日 アクアジョリー | 22日 上半身強化 | 23日 下半身強化 | 24日 アクアボール | 25日 上半身強化 |
| 27日 アクアボール | 28日 上半身強化 | 29日 アクアボール | 30日 お休み | 31日 お休み | |

18:00終了