

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
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★ 布袋		27日は佐口 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林	11:00~11:45 tone レスミルストーン45 ★★★★林		10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★蛭名
	27日は佐口	11:20~11:50 バタフライ初級 ★★★★林	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		11:20~12:00 クロール中上級 ★★★★蛭名
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★布袋	12:30~13:20 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★村山	11:50~12:30 平泳ぎ中上級 ★★★★林			12:00~12:30 瀬泳ぎ初級 ★★蛭名
14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★村山	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口 (定員25名)		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林	14:30~15:15 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★佐口 (定員25名)	
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家
		14:30~15:00 クロール初級 ★★川澄			14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★山家
		18:00~18:40 アクアレッスン40 ★~★★川澄			18:00~18:40 アクアレッスン40 ★~★★佐口
			28日はアタック村山		
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンフ45 ★★★★佐口	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★村山 (定員25名)		19:00~20:00 LES MILLS BODYJAM ポティジャム ★★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★山家 (定員25名)	
		20:00~20:30 クロール初級 ★★村山			20:00~20:30 背泳ぎスーパーテク ★★★★佐口
		20:30~21:00 背泳ぎ初級 ★★村山	20:20~21:05 LES MILLS BODYPUMP ポティパンフ45 ★★★★山家		20:30~21:00 平泳ぎスーパーテク ★★★★佐口
27日はバランス川澄			28日はコンバット村山		20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★佐口		22:00終了	21:25~22:10 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★川澄		22:00終了

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
ASTAZIO	バイク	プール	ASTAZIO	バイク	プール
11:00~12:00 中級エアロ ★~★★★ 布袋	1日は休み 10:50~11:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大 (定員25名)	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林	23日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンフ ★★★★蛭名		23日は林 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★川澄
		11:20~12:00 バタフライ中上級 ★★★★林	23日はバランス佐口		11:20~12:00 背泳ぎ中上級 ★★★川澄
12:30~13:15 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★布袋		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★林	12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		23日は林 12:00~12:30 クロール初級 ★★★川澄
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★林	14:30~15:15 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★佐口 (定員25名)		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	14:30~15:15 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★村山 (定員25名)	
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄
		14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄			14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄
					18:00~18:40 アクアレッスン40 ★~★★村山
19:00~19:45 tone レスミルストーン45 ★★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口 (定員25名)		19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山家 (定員25名)	
		20:05~20:50 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家			20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家
		21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★川澄	23日はバランス川澄		
			21:05~21:50 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林		22:00終了

スタジオレッスン参加予約開始時間
(予約表を出す時間)
○月～金曜日 11時～14時台のレッスン 10:00～
18時以降のレッスン 17:00～
○土、日曜日 11時～13時台のレッスン 10:00～
(特別営業) 14時以降のレッスン 13:00～
※バイクレッスンは、レッスン開始時間の1時間前から

スタジオレッスン参加人数の定員
○ステップ台を使わないレッスン 50名
○ステップ台を使うレッスン 40名
○バイクレッスン 25名

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
11:00~12:00 中級エアロ ★★~★★★ 布袋	24日は佐口 11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★村山 (定員25名)	24日は林 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★山田 11:20~11:50 クロール初級 ★★山田	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄
12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★布袋	24日は林 11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★山田	24日は林 11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★山田	10:40~11:20 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 平泳ぎ初級~上級 ★3~★4 佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★村山	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員25名)	14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★山家 14:30~15:00 クロール初級 ★★山家	12:00~12:40 アクアレックス40 ★~★★山田
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★山家	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★村山 (定員25名)	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★川澄	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員20名)
20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★村山	20:00~20:30 クロールスパーテック ★★★佐口 20:30~21:00 バタフライスパーテック ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★佐口	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★佐口	18:00終了
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★山家	22:00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>

12月29日 年末特別イベント
 営業時間 9:30~18:00
 マシンジム 9:30~17:30
 プール 10:30~17:30
 お風呂 9:30~17:40
 全会員利用できます
 レッスン内容は館内で発表します

日曜日 Sunday		スタジオレッスン				
ASTAZIO	プール	tone	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina	7:30~9:00 早朝コース <有料>古屋 別途登録が必要です	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。	ポテイバランス 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。	ポテイアタック 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。	ポテイパンプ 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!	
14:30~15:15 LES MILLS 45	10:45~11:45 初心者バタ足 ★古屋 別途登録が必要です	LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ 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 ポテイコンバット 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 ポテイジャム 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。	
5日 アタック 村山 12日 ジャム 川澄 19日 コンバット 村山 26日 パンプ 山家	13:00~13:30 クロール初級 ★★ 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。	LES MILLS CORE レスミルスコア 筋トレ系 コア(体幹)トレーニングエクササイズ。短時間でお腹周りをスッキリ!	
15:45~16:30 LES MILLS 45	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了	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。	フリー利用	ヨギアロ 有酸素系 ダイエットを目的としたレッスンをを行います。		
5日 シバム 金野 12日 パンプ 山家 19日 ステップ 山家 26日 バランス 川澄	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		ブルレッスン				
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 3日 6日 13日 20日 27日	金曜日 3日 10日 17日 24日	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(木)、31日(金)		1月の休館日は 1日(土)、2日(日)、 10日(月・祝)			
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	
5日 アクアボール	6日 上半身強化	7日 下半身強化	8日 アクアボール	9日 下半身強化	10日 上半身強化	
12日 上半身強化	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	
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 上半身強化	23日 アクアジョリー	24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	29日 お休み	30日 お休み	31日 お休み	