

5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	ホットヨガ バイク	プール
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★古屋 11:20~12:00 ロングスイムに挑戦 ★5 古屋	11:00~11:45 tone レスミルストーン45 ★★★林	7日はバーチャル 10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★佐口 11:20~12:00 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina	7日、14日、 21日開催 14:00~15:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用) Chie	12:00~12:30 クロール初級 ★★佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★★林	7日はバーチャル 14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★佐口
			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 ○ホットヨガ 12名		
		18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄			18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★佐口			19:00~19:45 tone レスミルストーン45 ★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★山家	
20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★川澄		20:00~20:30 クロール初級 ★★飯島 20:30~21:00 背泳ぎ初級 ★★飯島	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★飯島 20:30~21:00 クロール中級上級 ★★★飯島 20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口
21:25~21:55 LES MILLS GRIT グリット(有料) ★★★★佐口	21:15~21:55 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	22:00終了	21:25~22:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★川澄	21:15~21:55 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	22:00終了

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
ASTAZIO	バイク	プール	ASTAZIO	ホットヨガ バイク	プール
11:00~12:00 寝せるエアロ ★~★★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★★林	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★蛭名	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 平泳ぎ中級上級 ★★★★林
12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	8日、15日、 22日開催 11:00~12:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用) 菅野	12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★林	12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 クロール初級 ★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★古屋大		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 クロール初級 ★★山家
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 クロール初級 ★★山家			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★川澄
			スタジオ・バイクレッスン参加予約開始時間 (予約表を出す時間) ○月~金曜日 10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~		
		18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★山家	2日はコンバット山家 19:00~19:45 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★川澄	2日は佐口 18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山家	
		20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチも一緒に 泳ぎます 佐口	2日は佐口 20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★山家		
21:25~21:55 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★川澄	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★川澄	21:15~21:45 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	22:00終了

5月 レッスン予定表 (配布用)

金曜日 Friday			土曜日 Saturday		
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	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★佐口 11:20~11:50 クロール中級上級 ★★★佐口	11:00~11:45 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 ★★★川澄	7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です	7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です
12:30~13:00 LES MILLS DANCE レスミルズダンス30 ★★布袋		11:50~12:20 バタフライ初級 ★★★佐口		10:40~11:20 クロール初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 バタフライ初級~上級 ★3~★4 佐口	10:40~11:20 クロール初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 バタフライ初級~上級 ★3~★4 佐口
14:05~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★★山家	13:10~13:40 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 古屋 予約が必要です		11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★大谷	11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★大谷
		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★佐口 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★佐口			
			16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★川澄		16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口
			17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★佐口		18:00終了
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		20:00~20:30 平泳ぎ中級上級 ★★★佐口			
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック45 ★★★★金野		20:30~21:00 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口			
21:25~21:55 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★山家	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口			

LES MILLS GRIT
30分間、集中して高強度のトレーニングを行います(有料)

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	注意事項
マシンジム (2F, 3F) 月~金 10:00~22:55 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15	□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。
プール 月~金 10:30~22:00 土 10:30~18:00 日 10:30~17:00	□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ください。
お風呂 月~金 10:00~23:10 土 10:00~19:00 日 10:00~17:30	□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げましょう。 □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。

金曜日~日曜日

6日 (特別営業)・日曜日 Sunday			スタジオレッスン			
ASTAZIO	バイク	プール	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
6日はダンス45金野 11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina	10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	6日はありません 10:45~11:45 水泳基礎 古屋 必ず10:40までにアップを終わらせて下さい。	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。	ポテイパンブ 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 6日特別営業 12日 バンプ山家 19日 バランス佐口 26日 ステップ山家	14:20~15:05 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	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)	レスミルズダンス ダンス系 ヒットチューンに合わせて踊る新しい形のハイエナジーワークアウトです。	LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット 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。	
15:45~16:30 LES MILLS 45 6日特別営業 12日 ステップ金野 19日 コンバット山家 26日 ジャム川澄	15:30~16:00 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ 17:00終了 (担当は毎週変わります)	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。	tone 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。	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!	
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		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。	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。	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を行います。	
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 6日 お休み 13日 アスレチック 20日 ストレングス 27日 カーティオ	金曜日 3日 お休み 10日 ストレングス 17日 カーティオ 24日 アスレチック 31日 ストレングス	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。 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。	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。 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。	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。	
各フロアご利用時間のお知らせ			休館日のお知らせ			
5月の休館日は 3日(金・祝)、4日(土・祝) 5日(日)			6月の休館日は 23日(日)			
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	土曜日
5日お休み	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	11日アクアボール
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	18日下半身強化
19日アクアボール	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	25日アクアジョリー
26日下半身強化	27日アクアボール	28日上半身強化	29日アクアジョリー	30日下半身強化	31日上半身強化	