

6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	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 ★~★★山田	11:00~11:45 LES MILLS tone レスミルストーン45 ★★★★林	11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山田	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★佐口
		11:20~12:00 ロングスイムに挑戦 ★★★★★山田			11:20~12:00 クロール中上級 ★★★★佐口
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 クロール初級 ★★山田	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★★佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★林	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林	14:00~14:30 LES MILLS sprint スプリント ★★★★古屋大	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
		14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★★川澄			14:30~15:00 クロール初級 ★★佐口
		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
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★佐口	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★古屋大		19:00~19:45 LES MILLS 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 ポティコンバット45 ★★★★川澄		20:00~20:30 背泳ぎ初級 ★★林	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 平泳ぎスーパーテク ★★★★佐口
		20:30~21:00 平泳ぎ初級 ★★★★林			20:30~21:00 背泳ぎスーパーテク ★★★★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		21:25~22:10 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★川澄	21:15~21:55 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口
		22:00終了			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 寝せるエアロ ★~★★★ 布袋	11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ ★★★★蛭名	11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★三宮	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林
		11:20~12:00 平泳ぎ中上級 ★★★★林			11:20~12:00 背泳ぎ中上級 ★★★★林
12:30~13:15 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★布袋		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 バタ足基礎 ★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★林	14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★古屋大	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家	14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家		12:40~13:40 初心者水泳 クロール・背泳ぎ & 平泳ぎ 古屋 予約が必要です
		14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★山家			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄
		18:50~19:30 THE TRIP トリップ ★★★★佐口			14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★★川澄
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口		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	
20:10~21:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★山家		20:00~20:30 クロール中級 ★★★★佐口	20:10~21:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家		20:00~20:30 背泳ぎ中級 ★★★★佐口
		20:30~21:00 背泳ぎ中級 ★★★★佐口			
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		21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★川澄	21:15~21:45 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	22:00終了
		22:00終了			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

6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 アクアレッスン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		7:30~9:00 早朝コース <有料>古屋 別途登録が 必要です
12:30~13:00 barre レズミルズバー ★★布袋		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 10日は林
14:00~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山田	12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 古屋 予約が必要です			12:00~12:30 アクアレッスン30 ★~★★山田
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:30~15:00 クロール初級 ★★佐口			
		16:30~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★川澄		16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	
		17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★佐口			18:00終了
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	18:50~19:20 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	30日はお休み			
20:10~21:00 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★金野		20:00~20:30 バタフライスパーテック ★★★★佐口 20:30~21:00 クロールスパーテック ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★★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				

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下さい
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

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	
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	別途登録が 必要です 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で心と体の調和をはかります。	ポティパンプ 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!	
14:30~15:15 LES MILLS 45 4日 エアロ 布袋 11日 パンプ 佐口 18日 ステップ 山家 25日 コンバット 川澄	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 アクアレッスン30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	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、心肺機能を向上プログラムです。	
15:45~16:30 LES MILLS 45 4日 シバム 布袋 11日 コンバット 川澄 18日 ジャム 金野 25日 パンプ 山家	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 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了	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。	tone レズミルストーン 有酸素系・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。	CORE レズミルスコア 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		LES MILLS barre レズミルズバー ダンス系 古典的なバレエをベースに、現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングです。	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。	
			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わす。	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	
			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。		
			休館日のお知らせ			
			6月の休館日は ありません		7月の休館日は 17日(祝・月)	
			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
4日 上半身強化	5日 アクアジョリー	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 アクアボール	30日 下半身強化	