

7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	29日は佐口 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	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大 2日、9日、 23日開催	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★佐口 11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★佐口	
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★布袋		29日は佐口 12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina	12:30~13:30 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 ポティバランス45 ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★林	2日、9日、 23日、30日開催 14:00~15:00 ヨガ棒 無料・男女OK Chie (要予約)		
		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		14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★山家	
			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・低温ヨガ 10名			
		18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★菅野			18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口	
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ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 ポティコンバット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 ポティコンバット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	
29日はバーチャル 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	

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 STEPレッスン ★~★★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★大谷 11:20~12:00 平泳ぎ中級上級 ★★★林	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★蛭名	18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 ★~★★大谷 11:20~12:00 クロール中級上級 ★★★大谷		
12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	3日、10日、 24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 クロール初級 ★★大谷	12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★大谷		
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★山家				
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★大谷 14:30~15:00 クロール初級 ★★大谷			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★大谷 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★大谷		
			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 ★~★★菅野			18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★菅野		
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 ★★★山家		19:00~19:45 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山家			
20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★山家		31日は菅野 20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチと一緒に 泳ぎます 佐口	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ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		

7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
11:00~12:15 エアロ75 ★★~★★★ 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 背泳ぎ中級上級 ★★★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 13日は林	7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です 13日は林
12:45~13:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス30 ★★布袋	19日はバーチャル	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
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★★山家	13:25~13:55 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
		14:10~14:40 アクアレックス30 ★~★★佐口 14:40~15:10 平泳ぎ初級 ★★★佐口			
			13日は45分クラス	13日はバーチャル	
			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	
			13日は川澄		
			17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス45 ★★★佐口		
	5日、12日、 19日開催				18:00終了
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ45 ★★★★山家	18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 第1・3菅野第2Chie (女性専用)				
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック45 ★★★★金野・大谷		12日は林			
		20:00~20:30 平泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:30~21:00 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口	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。	
		20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口	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	
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★山家	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	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。	

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

□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ください

□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。

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	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。	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。	ポテイヤム 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。				
7日 ジヤム 川澄 14日 コンバット 山家 21日 ダンス 布袋 28日 パンプ 山家			LES MILLS BODYSTEP ポテステップ 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。	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	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	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。				
7日 パンプ 山家 14日 ステップ 金野 21日 バランス 布袋 28日 コンバット 川澄			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ります。	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				
			プールレッスン						
			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						
			7月の休館日は 15日(月・祝)		8月の休館日は 15日(木)、16日(金)				
			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
			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	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日お休み	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日下半身強化	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日アクアボール	31日下半身強化			



グリット(有料)メニュー

月曜日	金曜日
1日 ストレングス	5日 カーティオ
8日 カーティオ	12日 アスレチック
15日 お休み	19日 ストレングス
22日 アスレチック	26日 カーティオ
29日 ストレングス	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7日下半身強化	1日アクアジョリー	2日アクアボール	3日下半身強化	4日上半身強化	5日アクアジョリー	6日上半身強化
14日アクアボール	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	12日上半身強化	13日アクアジョリー
21日アクアジョリー	15日お休み	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
28日上半身強化	22日上半身強化	23日下半身強化	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
	29日アクアジョリー	30日アクアボール	31日下半身強化			