

7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			
Aスタジオ	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール	Aスタジオ	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール
11:00~12:00 ハイ&ローエアロ ★★★ 久慈	28日は休み 10:15~10:30 かんたん体操 佐口 28日は佐口		28日は川崎 10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★佐口	1日、8日は久慈 11:00~12:00 チャレンジエアロ ★★★田中	15日は川澄 10:15~10:30 かんたん体操 佐口	29日は休み	15日は林 10:45~11:25 クロール 初級~上級 ★★~★★★ 佐口
	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイベンブ ★★★蛭名		背泳ぎドリル ★★★境 11:25~11:55 平泳ぎ初級 ★★★境	8日はアタック三島 12:20~13:05 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄	29日は境		11:25~11:55 バタフライ 初級~上級 ★★~★★★ 佐口
28日は川崎	28日は林		クロール中上級 ★★★佐口	15日は三島 13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP ポテイベンブ ★★★佐口			29日は林 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★佐藤
13:40~14:25 奇数日ジャム45 偶数日シバム ★★★境	13:40~14:10 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★蛭名		28日は林 12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★佐口				12:30~13:00 クロール初級 ★★佐口
28日は林		28日は三島	12:30~13:00 クロール初級 ★★佐口	29日は佐口 15:30~16:10 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★佐藤			28日は山家 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★佐藤
14:40~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★佐口		14:35~15:20 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★川崎	28日は山家 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田				29日は山家 17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★山家
			15:10~15:40 バタフライ初級 ★★★徳田	22日は山家 18:30~19:15 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★三島			22日は佐藤 18:30~19:10 平泳ぎ基礎40 ★★★山家
			28日は山家 18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★徳田				19:50終了
18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイベンブ30 ★★★三島			14日は山家 19:40~20:10 クロール中上級 ★★★佐口	28日は山家 19:40~20:40 マスターズ ★★★佐口			
		19:30~20:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★佐藤	20:10~20:40 バタフライ中上級 ★★★佐口	28日は休み			
19:30~20:30 チャレンジエアロ ★★★堀本	19:30~20:00 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★三島		21:00~21:50 クロール基礎40 ★★佐藤	21:00~21:30 LES MILLS RPM アールピーエム30 ★★★三島			
28日はステップ三島	14日は休み			20:20~20:50 LES MILLS GRIT SERIES グリット <有料>山家			
21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★徳田							
21:50~22:35 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイベンブ45 ★★★山家							

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

マシーンジム (2F、3F) 月~金 10:00~22:55 土 10:00~20:00 日 10:00~17:55	センタープール 月~金 10:30~22:30 土 10:30~19:50 日 10:30~17:40	お風呂 月~金 11:00~23:10 土 11:00~20:15 日 11:00~18:00
---	--	--

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があった場合、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。

日曜日 Sunday		スタジオ・マシーンレッスン						
Aスタジオ	プール	LES MILLS BODYVIVE 3.1	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP			
11:20~12:20 フリープログラム(エアロ) ★★★		ポテイベンブ3.1 有酸素・筋トレ系 運動初心者、高齢者に適した運動強度です。有酸素運動とチューブを使った筋トレのクラスです。	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。	ポテイベンブ 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!			
2日 山谷 16日 山谷 30日 堀本	9日 山谷 23日 山谷	LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ 有酸素系	LES MILLS SH'BAM シバム ダンス系	LES MILLS BODYCOMBAT ポテイベンブ 有酸素系	LES MILLS RPM アールピーエム 有酸素系			
14:20~15:20 LES MILLS BODYPUMP ★★★★	13:00~13:30 クロール初級 ★★	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。	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。	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。	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ごきます。			
2日 佐口 16日 三島 30日 三島	9日 山家 23日 古屋大	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、心肺機能を向上プログラムです。	LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス 筋トレ系 30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	LES MILLS GRIT SERIES 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。	LES MILLS 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。			
16:00~16:45 LES MILLS BODYATTACK ★★★★ (2日、23日はコンバット)	13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	2日 川澄 16日 三島 30日 三島	9日 山家 23日 山家 30日 山家	フリー利用				
2日 コンバット 川澄 16日 三島 30日 三島	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります)		17:00~17:40 コンバット 山家 23日 山家 30日 山家	17:40終了				
		ZUMBA ズンバゴールド ダンス系 ラテン系の「音楽」と「ダンス」、それにフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。				〇〇エアロ(エアロビクス) 有酸素系 基礎からハイインパクトまで様々な動きで脂肪を燃焼します。	ヨーガ 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。	ピラテス ストレッチ系 ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛えます。
GRIT (有料) メニュー		フルレッスン						
LES MILLS GRIT CARDIO 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	火曜日 4日 土曜日 11日 18日 25日 お休み	金曜日 7日 月曜日 14日 21日 28日 お休み	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。		
LES MILLS GRIT STRENGTH 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	LES MILLS GRIT PLYO 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	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をします。	休館日のお知らせ				
7月の休館日は 17日(祝・月)		8月の休館日は 15日(火)、16日(水)						
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		
2日 上半身強化	3日 下半身強化	4日 アクアジョリー	5日 アクアボール	6日 アクアジョリー	7日 下半身強化	8日 上半身強化		
9日 下半身強化	10日 アクアボール	11日 上半身強化	12日 アクアジョリー	13日 上半身強化	14日 アクアボール	15日 下半身強化		
16日 アクアボール	17日 お休み	18日 下半身強化	19日 上半身強化	20日 下半身強化	21日 アクアジョリー	22日 アクアボール		
23日 アクアジョリー	24日 上半身強化	25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 アクアジョリー		
30日 上半身強化	31日 アクアジョリー							