

9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			
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 らくらくエアロ ★★★★ 山谷			10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★徳田	11:00~12:00 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 ★★★★境	10:15~10:30 かんたん体操 境		10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★徳田
12:30~13:30 ピラテス ★~★★ 平川	11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★林		11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★徳田	11:00~12:15 ヨーガ ★ 堀内			11:25~11:55 クロール初級 ★★徳田
13:50~14:35 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 45 ★★★★境		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★三島	12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★★徳田	12:50~13:50 初心者の為のエアロ ★~★★ 久慈			12:30~13:00 クロール初級 ★★徳田
14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★佐口	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★★三島	14:45~15:25 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	12:30~13:00 クロール初級 ★★徳田	14:05~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★★境		14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	12:00~12:30 息つきクロール ★★徳田
			13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★林	15:30~16:15 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 45 ★★★★林			12:30~13:00 背泳ぎ初級 ★★徳田
			14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄				13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★三島
			15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★川澄				14:30~15:10 クロール基礎40 ★★川澄
			18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★徳田				15:10~15:40 バタフライ初級 ★★川澄
		18:30~19:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄			18:30~19:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★川澄	18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★三島
			20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★三島	19:00~20:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★川崎	19:20~19:50 GRIT SERIES グリット <有料>佐口		19:40~20:10 背泳ぎスーパーテック ★★★★林
			21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★佐口	20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポテイジャム ★★★★川澄	20:15~21:15 初心者の為のエアロ ★~★★ 久慈		20:10~20:40 平泳ぎスーパーテック ★★★★林
				21:10~21:50 バタフライ基礎40 ★★川澄	21:40~22:10 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★林		19:40~20:40 マスターズ ★★★★林
				21:40~22:40 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★三島			21:10~21:50 平泳ぎ基礎40 ★★佐口

ポテイステップ(60分クラスのみ)週替りで「アスレチックフォーマット」で行います。

**HOT YOGA**  
ホットヨガ  
女性専用、男女混合がありますのでご注意ください。  
有料プログラムです。くわしくは、フロントまで。(要予約)

水曜日 Wednesday				木曜日 Thursday			
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 Jスタイル(エアロ) ★~★★★ 浦瀬			10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★三島	11:00~12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★★平川	10:15~10:30 かんたん体操 境		10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★境
12:40~13:10 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★古屋大			11:25~11:55 クロール初級 ★★三島	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★★古屋大			11:25~11:55 クロール初級 ★★佐口
13:40~14:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★林		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★古屋大	12:00~12:40 クロール基礎40 ★★三島	12:30~13:30 たのしくエアロ ★★★★山谷			12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★佐口
15:05~15:50 奇数日シバム 偶数日ジャム45 ★★★★川崎	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★★川澄		13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★徳田	14日 14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	14日 14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口		12:30~13:00 背泳ぎ初級 ★★佐口
			14:30~15:10 バタフライ基礎40 ★★境				13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★山家
			15:10~15:40 クロール初級 ★★境				14:30~15:10 平泳ぎ基礎40 ★★山家
			18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★★川澄	18:30~19:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★徳田			15:10~15:40 クロール初級 ★★山家
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★★川崎			19:00~20:00 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★★川澄		14日 14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口		18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★山家
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★★川澄		19:00~19:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★三島	19:20~20:20 ヨーガ ★ 堀内				19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★佐口
21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★林			20:35~21:35 ハイ&ローエアロ ★★★ 久慈				19:20~20:05 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 45 ★★★★川澄
			21:10~21:50 クロール基礎40 ★★徳田				20:20~21:20 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★★山家
				14日 14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林			20:30~21:30 らくらくエアロ ★~★★★★ 田中
							21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★川澄

ポテイバランス 30 45  
奇数日※FX=身体を伸ばす運動  
偶数日※ST=身体を鍛える運動

9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	10:15~10:30 かんたん体操 佐口		10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★佐口	2日、9日は久慈 11:00~12:00 チャレンジエアロ ★★★ 田中	10:15~10:30 かんたん体操 佐口		10:45~11:25 クロール 初級~上級 ★★~★★★ 佐口
	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★ 蛭名		11:25~11:55 平泳ぎ初級 ★★★境	2日、16日はコンバット山家 12:20~13:05 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄			11:25~11:55 バタフライ 初級~上級 ★★~★★★ 佐口
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 シーエックスワークス ★★★蛭名		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★佐口	13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★吉田			12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★三島
14:40~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス30 ★★佐口		22日は山家 14:35~15:20 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★川崎	12:30~13:00 クロール初級 ★★佐口				12:30~13:00 アクアレックス30 ★★★三島
			13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★三島	15:30~16:10 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★徳田			17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★山家
			14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★三島			16日は林 17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★川澄	17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★山家
18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ30 ★★★吉田			15:10~15:40 クロール初級 ★★三島	17:00~18:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス ★★★徳田			17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★川澄
			18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★境	18:30~19:15 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ45 ★★★三島			18:30~19:10 平泳ぎ基礎40 ★★★山家
19:30~20:30 チャレンジエアロ ★★★ 堀本	19:30~20:00 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★三島		19:40~20:10 クロール中上級 ★★★佐口				19:50終了
21:00~21:30 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ30 ★★★三島	20:20~20:50 LES MILLS GRIT SERIES グリット <有料>山家		20:10~20:40 バタフライ中上級 ★★★佐口				
21:50~22:35 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★山家			19:40~20:40 マスターズ ★★★佐口				

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
<b>マシンジム (2F、3F)</b> 月~金 10:00~22:55 土 10:00~20:00 日 10:00~17:55	□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。
<b>センタープール</b> 月~金 10:30~22:30 土 10:30~19:50 日 10:30~17:40	□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
<b>お風呂</b> 月~金 11:00~23:10 土 11:00~20:15 日 11:00~18:00	□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。

日曜日 Sunday		スタジオ・マシンレッスン			
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) ★★★		ポテパイブ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!
3日 山谷 17日 山谷	10日 山谷 24日 堀本	LES MILLS BODYSTEP ポテステップ 有酸素系	LES MILLS SH'BAM シバム ダンス系	LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット 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。
3日 山家 17日 山家	13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	LES MILLS BODYJAM ポテイヤム ダンス系	LES MILLS CXWORX シーエックスワークス 筋トレ系	LES MILLS GRIT SERIES グリット 有酸素、筋トレ系	LES MILLS HOT YOGA ホットヨガ ストレッチ系
	フリー利用	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。	30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	<有料> 30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。	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 45 ★★★★	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります)	ZUMBA ズンバゴールド ダンス系	〇〇エアロ(エアロビクス) 有酸素系	ヨーガ ストレッチ系	ピラテス ストレッチ系
3日 シバム 川澄 17日 アタック 林	10日 コンバット 川澄 24日 ステップ 境	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。	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。	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。	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。
	17:40終了	A.C.T.N.O.W アクトナウ マシントレーニング 有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングです。			
<b>プールレッスン</b>					
<b>グリット(有料)メニュー</b>		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 クロールの息つぎの練習をします。	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 CARDIO	火曜日	金曜日			
LES MILLS GRIT STRENGTH	5日 ストレングス	1日 カーティオ			
LES MILLS GRIT PLYO	12日 カーティオ	8日 プライオ			
	19日 プライオ	15日 ストレングス			
	26日 ストレングス	22日 カーティオ			
		29日 プライオ			
<b>休館日のお知らせ</b>					
9月の休館日は			10月の休館日は		
18日(祝・月)、23日(祝・土)			9日(祝・月)		
<b>アクアレックスメニュー</b>					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
					1日アクアジョリー
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
10日アクアボール	11日下半身強化	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
17日アクアジョリー	18日お休み	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
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
					2日アクアボール
					16日アクアジョリー
					23日お休み
					30日上半身強化