

11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			
アスタジオ	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール	アスタジオ	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	27日は林		10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★★境	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		28日は山家 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 ★★★★徳田		11:25~11:55 背泳ぎドリル ★★★★蛭名 11:55~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★蛭名 12:30~13:00 バタフライ中上級 ★★★★境	12:50~13:50 初心者の為のエアロ ★~★★ 久慈	11:00~12:15 ヨーガ ★ 堀内		11:25~11:55 クロール初級 ★★徳田 12:00~12:30 平泳ぎ中上級 ★★★★林
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 息つきクロール ★★蛭名 12:30~13:00 背泳ぎ初級 ★★蛭名	14:05~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★★境			28日は山家 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★徳田 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★徳田
14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★佐口	27日は三島 14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★★川澄	14:45~15:25 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	27日は林 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★徳田	15:30~16:15 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 45 ★★★★林		14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★三島
			27日は川澄 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★★徳田				14:30~15:10 クロール基礎40 ★★川澄 15:10~15:40 バタフライ初級 ★★★★川澄
			18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★三島				18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★境
19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄		18:40~19:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	19:40~20:10 クロール中級 ★★★★佐口 20:10~20:40 バタフライ中級 ★★★★佐口	19:00~20:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★三島	19:20~19:50 GRIT SERIES グリット <有料>佐口	28日は川澄 19:00~19:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★徳田	19:40~20:10 背泳ぎスーパーテック ★★★★林 20:10~20:40 平泳ぎスーパーテック ★★★★林 19:40~20:40 マスターズ ★★★★林
20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★三島	20:30~21:30 ベーシックエアロ ★★★★ 堀本		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			21:10~21:40 バタ足基礎 ★佐口 21:40~22:10 クロール初級 ★★佐口
21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★佐口	27日は休み 22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★林		21:10~21:40 クロール初級 ★★川澄 21:40~22:10 背泳ぎ初級 ★★川澄	21:40~22:40 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★三島			

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			
アスタジオ	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール	アスタジオ	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) ★~★★★ 山谷			10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★三島 11:25~11:55 背泳ぎドリル ★★★★境 11:55~12:30 平泳ぎ初級 ★★三島 12:30~13:00 クロール中上級 ★★★★境	11:00~12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★★平川	10:15~10:30 かんたん体操 三島		10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★境 11:00~12:15 ヨーガ ★ 堀内
13:40~14:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★林			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	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★★★古屋大		12:00~12:30 クロール初級 ★★佐口 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★佐口 12:30~13:00 背泳ぎ中上級 ★★★★境
15:05~15:50 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★境	1日 は パンプ林恭 12:40~13:10 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★★古屋大		14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	13:50~14:35 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★★境	13:40~14:10 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★★山家		12:00~12:30 クロール初級 ★★佐口 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★佐口
							13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★川澄
							14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄 15:10~15:40 クロール初級 ★★川澄
							18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★山家
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★★三島	18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★★吉田		19:40~20:10 クロール中級 ★★★★佐口 20:10~20:40 バタフライ中級 ★★★★佐口	19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★佐口	19:20~20:20 ヨーガ ★ 堀内		19:40~20:10 背泳ぎスーパーテック ★★★★林 20:10~20:40 平泳ぎスーパーテック ★★★★林 19:40~20:40 マスターズ ★★★★林
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 ★★★★★古屋大		20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★三島	20:20~21:20 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★★★山家	19:00~19:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★★古屋大		21:10~21:40 バタ足基礎 ★佐口 21:40~22:10 クロール初級 ★★佐口
21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★★林			21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★★林	21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★★川澄			21:40~22:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林

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

11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	11:00~12:00 チャレンジエアロ ★★★ 久慈	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 ポテイベンブ ★★★ 蛭名		クロールドリル ★★★境	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 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★ 境	13:40~14:10 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★ 蛭名		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口	13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP ポテイベンブ ★★★ 山家			12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★三島	
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 ★★★ 三島	12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★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 ★~★★ 徳田	15:30~16:10 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★ 三島				
			14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田	17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★ 山家				
			15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★徳田	17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ <有料> 女性専用★川澄				
18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイベンブ30 ★★★ 三島			18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★ 徳田	18:30~19:15 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ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 シーエクスクワークス ★★★ 三島		19:40~20:10 クロール中上級 ★★★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。 <a href="http://www.aqua-topia.com">http://www.aqua-topia.com</a>				19:50終了
21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★ 徳田	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	<b>各フロアご利用時間のお知らせ</b>				<b>注意事項</b>
21:50~22:35 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイベンブ45 ★★★ 山家			19:40~20:40 マスターズ ★★★ 佐口	マシーンジム (2F、3F) 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。
			21:10~21:40 クロール初級 ★★三島	センタープール 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。
			21:40~22:10 背泳ぎ初級 ★★三島	お風呂 月~金 11:00~23:10 土 11:00~20:15 日 11:00~18:00				□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 音楽に合わせたパーベ ルエクササイズ。シェイ プアップへの世界一の 早道!
5日 12日 山谷 山谷 19日 26日 山谷 堀本		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。	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 ポテイベンブ 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 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 合わせてとにかくごま ます。
14:20~15:20 LES MILLS ★★★★	13:00~13:30 クロール初級 ★★	LES MILLS BODYJAM 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。	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ー ガ。筋肉をほぐしたり、引き 締める動作を行います。
5日 12日 アタック コンバット 三島 山家 19日 26日 パンプ ジャム 山家 川澄	13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (担当は毎週変わります)				
	フリー利用				
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 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。
5日 12日 ステップ シバム 山家 境 19日 26日 アタック コンバット 三島 古屋大	17:40終了				
<b>フルレッスン</b>					
グリット(有料)メニュー		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 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	火曜日	金曜日			
LES MILLS GRIT STRENGTH 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	7日 カーティオ	10日 ストレングス			
LES MILLS GRIT PLYO 30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	14日 プライオ	17日 カーティオ			
	21日 ストレングス	24日 プライオ			
	28日 カーティオ				
<b>休館日のお知らせ</b>					
11月の休館日は 3日(祝・金)、23日(祝・木)			12月の休館日は 30日(土)~1月2日(火)		
<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
5日アクアボール	6日上半身強化	7日下半身強化	8日上半身強化	9日アクアボール	10日アクアジョリー
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日アクアジョリー	17日アクアボール
19日アクアジョリー	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日お休み	24日上半身強化
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	