

1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 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 バイク	プール	
11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★徳田			10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★境 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★蛭名 12:30~13:00 クロール中上級 ★★★境	11:00~12:00 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 ★★★境 9日は林 12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★徳田	9日は休み 10:15~10:30 かんたん体操 境 11:00~12:15 ヨーガ ★ 堀内		9日は佐口 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★徳田 11:25~11:55 クロール初級 ★★徳田 12:30~13:00 平泳ぎ中上級 ★★★林 9日は佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★林 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★林 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★三島 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★徳田 18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★川澄	
12:30~13:30 ピラテス ★~★★ 平川			12:00~12:30 クロール初級 ★★蛭名 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★蛭名	13:50~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★境 15:15~16:00 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 45 ★★★林			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	
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	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★徳田			14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口		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
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 ★~★★★川澄	14:45~15:25 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	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 ★~★★川澄					18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★三島
		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	19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄	9日は休み 19:20~19:50 LES MILLS GRIT SERIES グリット <有料>佐口	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 9日は川澄 21:10~21:40 バタ足基礎 ★佐口 21:40~22:10 クロール初級 ★★佐口
19:00~20:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★三島				20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★三島	20:30~21:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★★徳田			20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★三島 21:10~21:40 バタ足基礎 ★佐口 21:40~22:10 クロール初級 ★★佐口
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★川澄	20:30~21:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ30 ★★★三島							20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポテイジャム ★★★川澄 9日は三島 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 ★★★佐口	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★林		21:30~22:10 クロール基礎40 ★★三島	21:50~22:35 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★三島				20:40~21:25 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★山家 20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★山家 4日は休み 20:30~21:30 YUKAレッスン (エアロ)★★★ YUKA 21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★川澄

Bスタジオ工事のため、RPMはCスタジオ横(旧ゴルフレンジ)で行います。(12名限定、予約制)

HOT YOGA
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。<わしくは、フロントまで。(要予約)>

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。

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 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 バイク	プール
11:00~12:00 ピラテス ★~★★★ 林恭	10:15~10:30 かんたん体操 三島		10日は佐口 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★三島 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★三島 12:40~13:10 クロール中上級 ★★★境	11:00~12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★平川	4日、11日は休み 10:15~10:30 かんたん体操 境 11:00~12:15 ヨーガ ★ 堀内		4日、11日は林 18日は徳田 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★境 11:25~11:55 バタフライ初級 ★★★佐口 12:30~13:00 背泳ぎ中上級 ★★★境 18日は徳田 12:00~12:30 クロール初級 ★★佐口 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★佐口
12:40~13:10 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ30 ★★★林恭			13:40~14:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林	12:40~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット30 ★★★吉田			12:00~12:30 クロール初級 ★★林 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★林 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★三島 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★三島 15:10~15:40 クロール初級 ★★川澄
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	15:05~15:50 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★境	13:40~14:40 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★境			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
	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★三島					14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	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 ★~★★三島
							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 ★~★★三島
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★山家	19:20~20:20 ヨーガ ★ 堀内	19:00~19:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★三島	19:00~19:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★徳田	19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★佐口	19:20~20:05 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイバイク3.1 45 ★★★川澄	19:00~19:30 LES MILLS RPM アールピーエム30 ★★★山家	19:00~19:30 アクアレックス40 ★~★★境
20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポテイジャム ★★★川澄		20:40~21:25 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★山家			4日は休み 20:30~21:30 YUKAレッスン (エアロ)★★★ YUKA		
21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★林						4日、11日は休み 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

1月 レッスン予定表 (配布用)

金曜日 Friday				土曜日 Saturday			
Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール	Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
12日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパン ★★★★鮫名	5日、12日は休み 10:15~10:30 かんたん体操 佐口		12日は林 10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★★佐口 クロールドリル ★★★★境 11:25~11:55 クロール初級 ★★境 バタフライ中上級 ★★★★佐口 5日、12日は林 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★★佐口 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★徳田 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★徳田 5日、12日は徳田 18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★境	6日、13日は境 11:00~11:45 LES MILLS SHYBAM シバム ★★★★川澄 12:10~13:10 LES MILLS BODYPUMP ポテパン ★★★★山家 16:10~16:40 A.C.T.N.O.W アクテナウ30 ★~★★三島 17:10~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★吉田 18:30~19:30 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス ★★★★徳田	6日、13日は休み 10:15~10:30 かんたん体操 佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★三島 12:30~13:00 アクアレックス30 ★~★★三島 17:00~17:45 LES MILLS RPM オールビーエム45 ★★★★山家 6日、13日は休み 17:10~17:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★川澄 18:05~18:50 LES MILLS RPM オールビーエム45 ★★★★三島	10:45~11:25 クロール 初級~上級 ★~★★★★ 佐口 11:25~11:55 バタフライ 初級~上級 ★~★★★★ 佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★三島 12:30~13:00 アクアレックス30 ★~★★三島 18:30~19:10 平泳ぎ基礎40 ★★★★山家 19:50終了	
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 ★★★★鮫名	14:35~15:05 LES MILLS RPM オールビーエム30 ★★★★三島	14:40~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス30 ★★佐口	15:20~15:50 LES MILLS RPM オールビーエム30 ★★★★三島	17:10~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★吉田	18:40~19:10 LES MILLS BODYPUMP ポテパン30 ★★★★山家	19:30~20:15 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス45 ★★★★徳田
14:40~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス30 ★★佐口	14:35~15:05 LES MILLS RPM オールビーエム30 ★★★★三島	15:20~15:50 LES MILLS RPM オールビーエム30 ★★★★三島	18:40~19:10 LES MILLS BODYPUMP ポテパン30 ★★★★山家	19:30~20:15 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★三島	20:20~20:50 LES MILLS GRIT SERIES グリット <有料>山家	20:40~21:25 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ45 ★★★★三島	21:50~22:35 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック45 ★★★★山家

Bスタジオ工事のため、RPMはCスタジオ横(旧ゴルフレンジ)で行います。(12名限定、予約制)

1月3日は特別営業 10:00~17:00
プール(16:00まで)、マシーンジム(16:15まで)、お風呂(16:30まで)全会員フリー利用できます。
また、特別レッスンをを行います。
○ポテバランス 11:00~12:00(林)
○水泳(クロール初級) 13:00~13:30(林)
○水泳(アクアレックス) 13:30~14:00(林)
○ポテコンバット 14:30~15:30(古屋大)
○水泳(クロール上級) 15:00~15:40(林)

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>

金曜日~日曜日

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	
11:00~12:00 YUKAレッスン(エアロ) YUKA ★★★		ポテパイプ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 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!	
14:30~15:30 LES MILLS ★★★★	13:00~13:30 クロール初級 ★★	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。	LES MILLS SHYBAM 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 RPM オールビーエム 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す。	
7日 コンバット 川澄 21日 コンバット 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 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 ★★★★	13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (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。	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っかりと、均整のとれた体を目指します。	YOGA 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。	A.C.T.N.O.W アクテナウ 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。	
7日 バランス 佐口 21日 ステップ 三島	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります)	YUKAレッスン(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。	レッスン表 QRコード			
フルレッスン						
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。	
火曜日		金曜日	休館日のお知らせ			
9日 休み		5日 カーティオ	1月の休館日は 1日(月)~2日(火)、 8日(祝・月)			
16日 プライオ		12日 プライオ	2月の休館日は 12日(振替休日・月)			
23日 ストレングス		19日 ストレングス				
30日 カーティオ		26日 カーティオ				
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	1日お休み	2日お休み	3日お休み	4日アクアジョリー	5日アクアボール	6日上半身強化
14日アクアボール	8日お休み	9日アクアボール	10日アクアジョリー	11日下半身強化	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日下半身強化	16日アクアジョリー	17日アクアボール	18日上半身強化	19日アクアジョリー	20日下半身強化
28日上半身強化	22日アクアボール	23日下半身強化	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