

2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	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール	ASTAZIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
10:30~10:50 エアロテク			10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★徳田	11:00~11:45 tone レスミルストーン45 ★★★★林	11:00~12:15 ヨーガ ★堀内		10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★川崎
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★布袋			クロールドリル ★★★★境				背泳ぎドリル ★★★★境
12:30~13:30 ピラテス ★~★★平川			11:25~11:55 クロール初級 ★★徳田	12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★川崎	13:40~14:10 sprint スプリント(定員26名) ★★★★古屋大		11:25~11:55 バタフライ初級 ★★★★境
14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★境		14:30~15:00 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★佐口	12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★徳田	14:00~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★境	14:30~15:10 THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★佐口		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★境
15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★★吉田	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★徳田	14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★徳田		14:30~15:10 高齢者マシン 林	14:40~15:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★川澄	12:30~13:00 クロール初級 ★★林
			13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★川澄				13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★徳田
			14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄				14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田
			15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★★川澄				15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★徳田
			18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★境				18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★徳田
19:00~20:00 LES MILLS BODYJAM ポティジャム ★★★★川澄		18:30~19:10 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★吉田 (定員26名)	19:40~20:10 背泳ぎ中級 ★★★★佐口	19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄	19:20~19:50 LES MILLS GRIT グリット <有料>佐口	19:00~19:30 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★古屋大	19:40~20:10 背泳ぎスーパーテク ★★★★林
20:00~21:00 シンプルエアロ ★~★★中陳	19:10~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★徳田		20:10~20:40 平泳ぎ中級 ★★★★佐口	20:20~21:20 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★★古屋大	20:30~21:30 エアロ&ストレッチ ★~★★中陳	20:30~21:15 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★佐口 (定員26名)	20:10~20:40 バタフライスーパーテク ★★★★林
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★吉田							19:40~20:40 マスターズ ★★★★林
21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★佐口	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★林		21:10~21:50 クロール基礎40 ★★川澄	21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★徳田	21:00~21:50 エアロ&ストレッチ エアロピクスとストレッチを半々で行います。		21:10~21:50 クロール基礎40 ★★川澄

水曜日 Wednesday				木曜日 Thursday			
ASTAZIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール	ASTAZIO	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		11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★古屋大	10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★金野	11:00~12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★★平川	11:00~12:15 ヨーガ ★堀内		10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★境
12:30~13:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ30 ★★★★林恭			平泳ぎドリル ★★★★境	12:30~13:15 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★金野			11:25~11:55 平泳ぎ初級 ★★金野
13:40~14:40 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★林		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★古屋大 (定員26名)	11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★金野	13:40~14:40 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ (28日=AC) ★★★★境		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★川崎 (定員26名)	11:25~11:55 平泳ぎ初級 ★★川崎
15:05~15:50 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★境	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★山家		背泳ぎ中級 ★★★★境		14:30~15:10 高齢者マシン 金野	14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	クロール中級 ★★★★境
			13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★金野				12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★川崎
			14:30~15:10 バタフライ基礎40 ★★★★川澄				12:30~13:00 息つきクロール ★★川崎
			15:10~15:40 クロール初級 ★★★★川澄				13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★山家
			18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★川澄				14:30~15:10 平泳ぎ基礎40 ★★川澄
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ (27日=AC) ★★★★川崎		19:00~19:45 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★山家 (定員26名)	19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★★佐口	19:20~20:05 tone レスミルストーン45 ★★★★川澄		19:00~19:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★山家	14:30~15:10 平泳ぎ基礎40 ★★川澄
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄		19:20~20:20 ヨーガ ★堀内					15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★川澄
			20:20~21:20 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★山家				18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★境
21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック ★★★★林	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★川澄		20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄	20:20~21:20 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ (28日=AC) ★★★★山家		21:00~21:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	19:00~19:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★山家
							21:10~21:50 クロール基礎40 ★★佐口

RPM=定員26名  
トリップ=定員26名  
スプリント=定員26名  
フロントで予約してください。  
(無料)

ポティバランス 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

シンプルエアロ  
振付にこだわらないで、シンプルな動きで行います。

**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)

RPM=定員26名  
トリップ=定員26名  
スプリント=定員26名  
フロントで予約してください。(無料)

ポティステップ(60分クラスのみ)最終週「アスレチックサーキット(AC)」で行います。

エアロ&ストレッチ  
エアロピクスとストレッチを半々で行います。



2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 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
10:30~10:50 エアロテク 11:00~12:00 上級エアロ ★★★★ 布袋	11:00~12:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ポテパンブ ★★★★古屋大		10:45~11:25 アクアレッスン40 ★★★★境 個人メドレー ★★★★佐口 11:25~11:55 クロール初級 ★★佐口 平泳ぎ中上級 ★★★★境	23日はアタック徳田 11:00~11:45 LES MILLS <b>SH'BAM</b> シバム ★★★★川澄			10:45~11:25 背泳ぎ 初級~上級 ★★~★★★★ 佐口 11:25~11:55 平泳ぎ 初級~上級 ★★~★★★★ 佐口
13:40~14:25 tone レスミルストーン45 ★★★★境	13:40~14:10 LES MILLS <b>CXWORX</b> シーエックスワークス ★★★★古屋大		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	12:10~13:10 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ポテパンブ ★★★★吉田			16日、23日は佐口 12:00~12:30 クロール初級 ★★徳田 12:30~13:00 アクアレッスン30 ★~★★徳田
14:40~15:25 LES MILLS <b>BODYJAM</b> ポテイヤム45 ★★★★川崎	14:30~15:10 高齢者マシン 金野	14:30~15:00 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント(定員26名) ★★★★吉田	13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★徳田	16日は佐口 16:20~16:50 <b>A.C.T.N.O.W</b> アクトナウ30 ★~★★★★徳田			16日は林 23日は川澄
			14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★徳田	17:00~17:45 LES MILLS <b>RPM</b> アールビーエム45 ★★★★吉田 (定員26名)			
				17:00~17:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテイヤタック45 ★★★★山家	16日はCXWORX川澄	17:00~17:40 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 女性専用★川澄	
18:30~19:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ポテパンブ30 ★★★★吉田			18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★境	18:00~19:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテイバランス ★★★★佐口	18:20~18:50 LES MILLS <b>barre</b> レスミルズバー ★★★★徳田		18:30~19:10 クロール基礎40 ★★山家
19:20~20:20 上級エアロ ★★★★ 布袋	19:30~20:00 LES MILLS <b>barre</b> レスミルズバー ★★★★徳田		19:40~20:10 クロール中上級 ★★★★佐口 20:10~20:40 平泳ぎ中上級 ★★★★佐口 19:40~20:40 マスターズ ★★★★佐口				19:50終了
20:40~21:40 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテイヤタック ★★★★徳田	20:20~20:50 LES MILLS <b>GRIT</b> グリット <有料>山家						
22:00~22:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット45 ★★★★山家							

RPM = 定員26名  
トリップ = 定員26名  
スプリント = 定員26名  
フロントで予約してください。(無料)



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
<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、祝日 Sunday		スタジオ・マシンレッスン				
Aスタジオ	プール	tone	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
トリップ、RPMはバイクルームで行います 11:00~11:45 LES MILLS 45~40 ★★★★ 3日 トリップ40 吉田 10日 アタック45 金野 17日 トリップ40 吉田 24日 アタック45 金野		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。	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。	ポテイヤタック 有酸素系 走ったり、ジャンプをするハードかつシンプルで心と体の調和をはかります。	ポテイパンブ 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!	
14:30~15:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ★★★★ 3日 山家 10日 山家 17日 佐口 24日 山家	13:00~13:30 クロール初級 ★★ 13:30~14:00 アクアレッスン30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 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 <b>SH'BAM</b> 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 <b>BODYCOMBAT</b> ポテイコンバット 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 <b>RPM</b> アールビーエム 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。	
16:00~16:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 ★★★★ 3日 吉田 10日 吉田 17日 吉田 24日 吉田	フリー利用	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 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 <b>CXWORX</b> シーエックスワークス 筋トレ系 30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	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。	HOT YOGA ホットヨガ 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。	
アクアトピア レッスン表 QRコード 	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:40終了	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。	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。	ヨーガ YOGA 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。	
LES MILLS <b>GRIT</b> 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。	グリット(有料)メニュー 火曜日 金曜日 1日 プライオ 5日 プライオ 8日 ストレングス 12日 ストレングス 15日 カーディオ 19日 カーディオ 22日 プライオ 26日 プライオ	LES MILLS <b>THE TRIP</b> トリップ 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 <b>sprint</b> スプリント 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・インターバルトレーニング(HIIT)です。	LES MILLS <b>barre</b> レスミルズバー 古典的なバレエをベースに、現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングです。		
		アクアレッスン 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				
		2月の休館日は 11日(月・祝)		3月の休館日は 21日(木・祝)		
		アクアレッスンメニュー				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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 上半身強化	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 アクアジョリー	11日 お休み	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 アクアボール
17日 上半身強化	18日 下半身強化	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 上半身強化	23日 下半身強化
24日 アクアボール	25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		