

7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			30日は三島 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★徳田 背泳ぎドリル ★★★境	11:00~11:45 tone レスミルストーン45 ★★★林	11:00~12:15 ヨガ ★ 堀内		31日は佐口 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★金野 クロールドリル ★★★境
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★★ 布袋			11:25~11:55 平泳ぎ初級 ★★★徳田 バタフライ中上級 ★★★★境	31日は三島 12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック45 ★★★★金野		10日は休み 31日は佐口 13:40~14:10 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★古屋大	11:25~11:55 クロール初級 ★★★金野 背泳ぎ中上級 ★★★境
12:30~13:30 ピラテス ★~★★★ 平川		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★三島 (定員26名)	30日は佐口 12:00~12:30 バタ足基礎 ★徳田 12:30~13:00 クロール初級 ★★徳田	3日は休み 14:00~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★境		4日は休み 14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★吉田	12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★境 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★林
14:00~14:45 tone レスミルストーン45 ★★★★境		14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★佐口		3日は休み 14:40~15:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★川澄	4日は休み 14:45~15:30 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★境	31日は林 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★徳田
15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ45 ★★★★佐口	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★三島		30日は川澄 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★★徳田 15:10~15:40 バタフライ初級 ★★★徳田			4日は休み 14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★吉田	14:30~15:10 バタフライ基礎40 ★★★佐口 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★佐口
			18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★境	3日は休み 19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄	31日は山家 19:20~19:50 LES MILLS GRIT グリット <有料>佐口	4日は吉田 18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★川澄	31日は吉田 18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★三島
19:00~20:00 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★徳田		18:30~19:15 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★佐口 (定員26名)	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	31日は徳田 20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★三島		4日は休み 19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ (25日=AC) ★★★★三島	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
20:00~21:00 シンプルエアロ ★~★★★ 中陳		18:40~19:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★川澄	20:00~20:40 THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★三島		31日は山家 21:50~22:35 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ45 ★★★★三島	25日は吉田 20:15~21:00 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★山家 (定員26名)	20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★山家
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★川澄		20:00~20:40 THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★三島	30日は徳田 21:30~22:10 背泳ぎ基礎40 ★★★三島			4日は20:35~45分クラス	20:30~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★山家
30日は川澄	30日は休み			31日は山家 21:50~22:35 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ45 ★★★★三島		4日は徳田、25日は山家	21:50~22:35 LES MILLS BODYCOMBAT ポテパンプ45 ★★★★山家
21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス ★★★佐口	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★★林						21:50~22:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス45 ★★★★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		25日は佐口 11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★古屋大	10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★三島 バタフライドリル ★★★★境 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★★三島 クロール中上級 ★★★★境	11:00~12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★★平川	11:00~12:15 ヨガ ★ 堀内		10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★境 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★★佐口 平泳ぎ中上級 ★★★★境
12:30~13:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ30 ★★★林恭			12:00~12:40 クロール基礎40 ★★★三島	12:30~13:15 初級エアロ45 ★★★ 布袋			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
13:25~14:25 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス ★★★★林		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★古屋大 (定員26名)	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★吉田	5日は休み 13:40~14:40 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ (26日=AC) ★★★★境			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
14:45~15:30 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★境	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★吉田		4日は境 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★★三島 15:10~15:40 クロール初級 ★★★三島	5日は休み 15:05~15:35 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★★川澄		5日は林 14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	5日は三島 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★吉田
							5日、26日は三島 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★★山家 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★★山家
							18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★吉田
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ (25日=AC) ★★★★三島		19:00~19:30 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★山家		5日は休み 19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ ★★★★佐口	19:20~20:05 tone レスミルストーン45 ★★★★川澄	5日は佐口 19:00~19:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★山家	
20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム ★★★★川澄				5日は吉田 20:30~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★山家		5日は三島 20:20~20:50 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★吉田	
21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★林						26日は休み 21:40~22:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	

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)

ポテイステップ(60分クラ
スのみ)最終週「アスレチック
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。

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
10:30~10:50 エアロテク 11:00~12:00 上級エアロ ★★★★ 布袋	27日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★★鮫名		10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★三島 平泳ぎドリル ★★★境 11:25~11:55 クロール初級 ★★三島 バタフライ中上級 ★★★★境	14日はアツク金野 11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄 28日は境			28日は佐口 10:45~11:25 クロール 初級~上級 ★★~★★★★ 山家 11:25~11:55 バタフライ 初級~上級 ★★~★★★★ 山家
13:40~14:25 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★境	27日は林 13:40~14:10 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★★鮫名		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★三島 12:30~13:00 息つきクロール ★★三島	12:10~13:10 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★★山家			28日は佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★山家 12:30~13:00 アクアレックス30 ★★~★★佐口 28日は林
27日は林 14:40~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテパンブ30 ★★佐口		14:30~15:00 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★三島	27日は佐口 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★山家 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★吉田 15:10~15:40 クロール初級 ★★吉田	16:15~16:45 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★★~★★三島			28日は山家 17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★佐口 (定員26名)
18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ30 ★★★三島			17:00~18:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテパンブ ★★★★徳田	17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ 女性専用★川澄 28日は林			14日は佐口 28日は山家 18:30~19:10 平泳ぎ基礎40 ★★川澄 19:50終了
19:20~20:20 上級エアロ ★★★★ 布袋	19:30~20:00 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★★三島		18:20~19:20 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★三島	18:20~19:20 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★三島			
20:35~21:20 LES MILLS BODYBALANCE ポテパンブ45 ★★★★徳田	20:20~20:50 LES MILLS GRIT グリット <有料>山家		19:40~20:10 クロール中上級 ★★★★佐口 20:10~20:40 バタフライ中上級 ★★★★佐口 19:40~20:40 マスターズ ★★★★★佐口	28日は山家 17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ 女性専用★川澄 28日は林			
21:40~22:25 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ45 ★★★★山家		27日は休み 21:50~22:30 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★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)



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
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。
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。 □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下さい
お風呂 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・マシーンレッスン				
Aスタジオ	プール	tone	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
11:00~12:00 LES MILLS BODYATTACK ★★★★		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!	
1日 山家 8日 金野 15日 金野 22日 金野 29日 金野		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 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 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きます。	
14:30~15:30 LES MILLS 60 ★★★★	13:00~13:30 背泳ぎ初級 ★★	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。	
1日 バランス 川澄 8日 コンバット 山家 15日 ステップ 三島 22日 コンバット 川澄 29日 ジャム 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	フリー利用	フリー利用	フリー利用	
16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP 45 ★★★★	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	17:40終了	17:40終了	17:40終了	
1日 山家 8日 吉田 15日 佐口 22日 山家 29日 山家						
グリット(有料)メニュー						
LES MILLS GRIT 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。	火曜日 3日 プライオ 10日 ストレングス 17日 カーテオ 24日 プライオ 31日	金曜日 6日 ストレングス 13日 カーテオ 20日 プライオ 27日 ストレングス 31日				
フルレッスン						
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。	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。	
休館日のお知らせ						
7月の休館日は 16日(月・祝)			8月の休館日は 11日(土・祝)、 15日(水)、16日(木)			
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
1日 アクアジョリー	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 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	11日 下半身強化	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 お休み	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	21日 アクアジョリー
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	28日 上半身強化
29日 下半身強化	30日 アクアジョリー	31日 アクアボール				