

5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 11:00~12:00 初級エアロ ★~★★★ 布袋	11:00~12:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテアタック ★★★★★金野		10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★★徳田 バタフライドリル ★★★★★境 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★徳田 クロール中上級 ★★★★★境	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 ★~★★★徳田 クロールドリル ★★★★★境 11:25~11:55 クロール初級 ★★徳田 背泳ぎ中上級 ★★★★★境
12:30~13:30 ピラテス ★~★★★ 平川		13:40~14:25 LES MILLS <b>RPM</b> アールビーエム45 ★★★★★三島 (定員20名)	12:00~12:30 クロール初級 ★★徳田 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★★★徳田	12:40~13:25 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテアタック45 ★★★★★金野		13:40~14:10 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント(定員10名) ★★★★★古屋大	12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★境 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★林(1日は徳田)
14:00~14:45 tone レスミルストーン45 ★★★★★境		14:30~15:10 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 女性専用★林	13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★佐口	14:00~15:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★★境		14:30~15:10 LES MILLS <b>THE TRIP</b> トリップ(定員20名) ★★★★★吉田	1日 三島 13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★徳田
15:05~15:50 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ポテパンパ45 ★★★★★佐口	14:50~15:30 <b>A.C.T.N.O.W</b> アクトナウ40 ★~★★★三島		14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 クロール初級 ★★★★★徳田			14:40~15:20 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 混合★川澄	1日 三島 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★佐口 15:10~15:40 バタフライ初級 ★★★★★佐口
RPM=定員20名 トリップ=定員20名 スプリント=定員10名 フロントで予約してください。		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		<b>HOT YOGA</b> 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)		2日 三島 18:25~18:55 <b>A.C.T.N.O.W</b> アクトナウ30 ★~★★★川澄	
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。		18:30~19:15 LES MILLS <b>RPM</b> アールビーエム45 ★★★★★佐口 (定員20名)		18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★★境		19:20~19:50 LES MILLS <b>GRIT</b> グリット <有料>佐口	1日 境 18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★★三島
19:00~20:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテアタック ★★★★★徳田		18:40~19:20 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 混合★川澄	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 <b>SH'BAM</b> シバム ★★★★★川澄	19:20~20:00 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 女性専用★徳田	19:20~20:00 <b>HOT YOGA</b> 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 <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★★川澄	20:00~21:00 シンプルエアロ ★~★★★ 中陳		20:00~20:40 LES MILLS <b>THE TRIP</b> トリップ(定員20名) ★★★★★三島	20:20~21:20 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテアタック ★★★★★三島	20:30~21:30 エアロ&ストレッチ ★~★★★ 中陳	20:25~20:55 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント(定員10名) ★★★★★佐口	2日 山家 19:00~20:00 LES MILLS <b>BODYSTEP</b> ポテイステップ (30日=AC) ★★★★★三島
21:40~22:40 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテバランス ★★★★★佐口	22:00~22:30 LES MILLS <b>CXWORX</b> シーエックスワークス ★★★★★林	20:00~20:40 LES MILLS <b>THE TRIP</b> トリップ(定員20名) ★★★★★三島	21:30~22:10 クロール基礎40 ★★三島	1日 佐口 21:50~22:35 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ポテパンパ45 ★★★★★三島	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。	21:30~22:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄	2日 山家 19:00~19:30 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント(定員10名) ★★★★★山家
							2日 佐口 19:00~19:30 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント(定員10名) ★★★★★山家
							2日 佐口 20:15~21:00 LES MILLS <b>RPM</b> アールビーエム45 ★★★★★吉田 (定員20名)
							2日 佐口 20:30~21:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★★山家
							21:50~22:35 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテバランス45 ★★★★★川澄
							21:40~22:20 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 女性専用★林

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 <b>THE TRIP</b> トリップ(定員20名) ★★★★★古屋大	2日は佐口 10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★★三島 背泳ぎドリル ★★★境 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★三島 平泳ぎ中上級 ★★★★★境	11:00~12:00 <b>ZUMBA</b> 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 11:25~11:55 バタフライ初級 ★★★★★佐口 クロール中上級 ★★★★★境
12:30~13:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ポテパンパ30 ★★★★★林恭		13:40~14:25 LES MILLS <b>RPM</b> アールビーエム45 ★★★★★古屋大 (定員20名)	2日は境 12:00~12:40 クロール基礎40 ★★三島	12:30~13:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット45 ★★★★★吉田		14:30~15:10 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 混合★佐口	12:00~12:30 クロール初級 ★★佐口 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★★★佐口
13:25~14:25 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテバランス ★★★★★林		14:50~15:30 <b>A.C.T.N.O.W</b> アクトナウ40 ★~★★★吉田	2日は佐口 13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★吉田	13:40~14:40 LES MILLS <b>BODYSTEP</b> ポテイステップ (31日=AC) ★★★★★境		15:05~15:35 LES MILLS <b>CXWORX</b> シーエックスワークス ★★★★★川澄	13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★吉田
14:45~15:30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> シバム ★★★★★境	14:50~15:30 <b>A.C.T.N.O.W</b> アクトナウ40 ★~★★★吉田		2日は佐口 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★三島 15:10~15:40 クロール初級 ★★三島	15:05~15:35 LES MILLS <b>CXWORX</b> シーエックスワークス ★★★★★川澄		14:30~15:10 クロール基礎40 ★★山家 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★★★山家	14:30~15:10 クロール基礎40 ★★山家 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★★★山家
RPM=定員20名 トリップ=定員20名 スプリント=定員10名 フロントで予約してください。		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		ポテイステップ(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。		2日は吉田 18:25~18:55 <b>A.C.T.N.O.W</b> アクトナウ30 ★~★★★川澄	
							2日 山家 19:00~20:00 LES MILLS <b>BODYSTEP</b> ポテイステップ (30日=AC) ★★★★★三島
							2日 佐口 19:00~19:30 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント(定員10名) ★★★★★山家
							2日 佐口 20:15~21:00 LES MILLS <b>RPM</b> アールビーエム45 ★★★★★吉田 (定員20名)
							2日 佐口 20:30~21:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★★山家
							21:50~22:35 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテバランス45 ★★★★★川澄
							21:40~22:20 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> 女性専用★林

5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	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★★蛇名		10:45~11:25 アクアレッスン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 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★三島 12:30~13:00 息つきクロール ★★三島 13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★佐口 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★佐口 15:10~15:40 バタフライ初級 ★★★佐口 18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★境	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄 12:10~13:10 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★★山家 16:30~17:00 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★三島 17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★山家 (定員20名) 17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★川澄 18:20~19:20 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★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 アクアレッスン30 ★~★★三島 17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK 45 ★★★★ 5日 山家 6日 林 13日 山家 20日 山家 27日 山家 18:30~19:10 クロール基礎40 ★★山家 19:50終了
RPM=定員20名 トリップ=定員20名 スプリント=定員10名 フロントで予約してください。				 <p>バイクルームは これが目印</p>			
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>				各フロアご利用時間のお知らせ			
				<p><b>マシーンジム (2F, 3F)</b></p> <p>月~金 10:00~22:55 土 10:00~20:00 日 10:00~17:55</p> <p><b>センタープール</b></p> <p>月~金 10:30~22:30 土 10:30~19:50 日 10:30~17:40</p> <p><b>お風呂</b></p> <p>月~金 11:00~23:10 土 11:00~20:15 日 11:00~18:00</p>			
				<p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□初めての方はインストラクターに一声かけてください</p> <p>□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</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p>			

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
トリップはバイクルームで行います。		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!
11:00~ LES MILLS 60~40 ★★★★		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	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 ★★★★		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。
16:00~ LES MILLS BODYATTACK 45 ★★★★		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っかりと鍛えます。	ヨガ 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。
5日(祝)は特別営業(全会員利用できます) 利用時間、レッスン時間は日曜日と同じです。		LES MILLS THE TRIP 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 sprint 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。	アクアトピア レッスン表 QRコード	サムタイム レッスン表 QRコード
<b>フルレッスン</b>					
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。		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 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。		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。	<b>休館日のお知らせ</b>	
		5月の休館日は 3日(祝・木)、4日(祝・金)		6月の休館日は ありません	
<b>アクアレッスンメニュー</b>					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
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
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	18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	23日下半身強化	24日上半身強化	25日アクアボール
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	