


9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 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		10:45~11:25 アクアレッスン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	12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック45 ★★★金野		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)	12:00~12:30 バタ足基礎 ★徳田 12:30~13:00 クロール初級 ★★徳田	14:00~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★境		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	14:50~15:30 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> 女性専用★林	13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★金野		14:40~15:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★川澄		13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★三島	
15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ45 ★★★佐口			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				14:30~15:10 クロール基礎40 ★★佐口 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★佐口	
				 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)				
							18:20~19:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★徳田	18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★★三島
			18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★★境	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		19:40~20:10 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	
19:00~20:00 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★徳田	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	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	20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★三島	20:30~21:30 エアロ&ストレッチ ★~★★★ 中陳		20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポテジャム ★★★川澄	
			20:00~20:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★三島				20:15~21:00 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★山家 (定員26名)	
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		21:30~22:10 背泳ぎ基礎40 ★★三島	21:50~22:35 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ45 ★★★三島			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		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 ★~★★★川崎 バタフライドリル ★★★境 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★境 クロール中上級 ★★★川崎	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 アクアレッスン40 ★~★★★境 11:25~11:55 クロール初級 ★★川崎 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 ★★川崎	12:30~13:15 中級エアロ ★★★ 布袋			12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★川崎 12:30~13:00 背泳ぎ初級 ★★川崎
13:40~14:40 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 アクアレッスン40 ★~★★★吉田	13:40~14:40 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ (27日=AC) ★★★境	13:40~14:25 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★川崎 (定員26名)		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★川崎 12:30~13:00 背泳ぎ初級 ★★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 ★~★★★吉田		14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★川澄	15:00~15:30 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★吉田	14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口		13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★★山家
							13日は徳田 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★山家 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★山家
							18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★川澄
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ (26日=AC) ★★★三島	19:20~20:20 ヨガ ★ 堀内	19:00~19:30 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★山家	19:00~19:40 LES MILLS BODYPUMP ポテパンプ ★★★佐口	13日はアタック徳田 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		18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★★吉田
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★川澄		20:15~21:00 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★山家 (定員26名)	20:30~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★山家				
						21:00~21:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	
21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★林	22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★川澄			13日は徳田			

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
動きで行います。

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。

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。

9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
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 ★★★★鮫名		10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★川崎 平泳ぎドリル ★★★境 11:25~11:55 バタフライ初級 ★★川崎 クロール中上級 ★★★境
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		12:00~12:30 バタ足基礎 ★川崎 12:30~13:00 息つきクロール ★★川崎 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★徳田 14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★吉田 15:10~15:40 クロール初級 ★★吉田
14:40~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★佐口		14:30~15:00 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★三島	14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★吉田 15:10~15:40 クロール初級 ★★吉田
18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ30 ★★★三島	19:30~20:00 LES MILLS CXWORX シーエクスクワークス ★★★★三島		17:00~18:00 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック ★★★★山家 1日 川澄 18:20~19:20 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★徳田
19:20~20:20 上級エアロ ★★★★ 布袋	20:20~20:50 LES MILLS GRIT グリット <有料>山家		18:30~19:10 バタフライ基礎40 ★★★三島 19:50終了
20:35~21:20 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★★徳田			
21:40~22:25 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		21:50~22:30 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★佐口	

バイクルームは
これが目印



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)

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 60or40 ★★★★		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!
2日 アタック60 金野 9日 アタック60 三島 16日 トリップ40 古屋大 23日 アタック60 金野 30日 アタック60 金野	13:00~13:30 クロール初級 ★★ 13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	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 ★★★★	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。	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。
16:00~16:45 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	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。
2日 佐口 9日 山家 16日 古屋大 23日 山家 30日 山家	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。	アクアレスン 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。
グリット(有料)メニュー		フルレッスン			
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 4日 プライオ 11日 ストレングス 18日 カーテオ 25日 プライオ 30日	金曜日 7日 カーテオ 14日 プライオ 21日 ストレングス 28日 カーテオ	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					
9月の休館日は 17日(月・祝)、24日(月・祝)			10月の休館日は 8日(月・祝)		
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
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
9日アクアボール	10日アクアジョリー	11日アクアボール	12日上半身強化	13日アクアジョリー	14日アクアボール
16日上半身強化	17日お休み	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
23日下半身強化	24日お休み	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
30日アクアジョリー					29日下半身強化

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	〇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	〇スタジオには、インストラクターが指示してから入ってください。 〇初めての方はインストラクターに一声かけてください 〇受講者が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	〇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。 〇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。