

11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	フール	ASTAZIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ バイク	フール
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			11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★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 クロール初級 ★★境
12:30~13:30 ピラテス ★~★★ 平川			12:00~12:30 クロール初級 ★★徳田	14:00~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★境		14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★吉田	12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★境
14:00~14:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★境		14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★佐口	12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★徳田				12:30~13:00 背泳ぎ初級 ★★林
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	13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★川澄			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 ★~★★徳田
			14:30~15:10 クロール基礎40 ★★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 ★★★川澄				15:10~15:40 クロール初級 ★★徳田
			18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★吉田				18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★吉田
19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄		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	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★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 バタフライ中級 ★★★★佐口	20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック ★★★★徳田	20:30~21:30 エアロ&ストレッチ ★~★★ 中陳	20:30~21:00 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★佐口	20:10~20:40 平泳ぎスーパーテク ★★★★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		21:30~22:10 クロール基礎40 ★★川澄	21:40~22:40 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★★吉田	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 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	フール	ASTAZIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ バイク	フール
7日はアタクツ金野 11:00~12:00 ピラテス ★~★★★ 林恭			10:45~11:25 アクアレッスン40 ★~★★境	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
7日は吉田 12:30~13:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ30 ★★★★林恭			11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★蛭名	18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★吉田			11:25~11:55 クロール初級 ★★川崎
13:40~14:40 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★林			13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★金野				11:25~11:55 クロール初級 ★★川崎
15:05~15:50 LES MILLS 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 ★~★★★吉田		14:30~15:10 平泳ぎ基礎40 ★★★川澄	14日、21日は山家 14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口			12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★川崎
			15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★★川澄				12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★川崎
			18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★境				13:40~14:25 LES MILLS RPM アールビーエム45 ★★★★川崎 (定員26名)
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ (28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)				12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★川崎
20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄			19:20~20:20 ヨーガ ★ 堀内				13:45~14:25 アクアレッスン40 ★~★★山家
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		20:20~20:50 LES MILLS sprint スプリント(定員26名) ★★★★山家				14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口
			20:20~21:20 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ (29日=AC) ★★★★山家				15:10~15:40 クロール初級 ★★山家
			21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★★川澄				18:15~18:55 アクアレッスン40 ★~★★境
			21:30~22:10 クロール基礎40 ★★吉田				19:00~19:40 LES MILLS THE TRIP トリップ(定員26名) ★★★★山家
				14日は休み 21:30~22:10 クロール基礎40 ★★吉田			21:00~21:40 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
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。

11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 BODYPUMP ポテパンブ ★★★★★ 蛭名		10:45~11:25 アクアレックス40 ★★★★境 背泳ぎドリル ★★★★佐口 11:25~11:55 バタフライ初級 ★★★★佐口 クローラ中上級 ★★★★境	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄			10:45~11:25 クローラ 初級~上級 ★★★★★ 佐口 11:25~11:55 バタフライ 初級~上級 ★★★★★ 佐口
13:40~14:25 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★★ 境	13:40~14:10 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★★★ 蛭名		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★★佐口 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★★佐口	12:10~13:10 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ ★★★★★ 山家			17日は佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★★★ 吉田 12:30~13:00 アクアレックス30 ★~★★★ 吉田 17日は林
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) ★★★★★ 吉田	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★ 徳田				
			14:30~15:10 クローラ基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★徳田	16:20~16:50 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★ 金野		17:00~17:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★★ 佐口 (定員26名)	
2日、16日は山家			17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイヤタック45 ★★★★★ 山家			17:00~17:40 HOT YOGA ホットヨガ <有料> 女性専用★ 徳田	
18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP ポテパンブ30 ★★★★★ 吉田			18:00~19:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★★ 佐口	18:20~18:50 LES MILLS barre レスミルズパー ★★★★★ 徳田			18:30~19:10 クローラ基礎40 ★★山家 19:50終了
2日はジャム川澄			18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★ 徳田				
19:20~20:20 上級エアロ ★★★★★ 布袋	19:30~20:00 LES MILLS barre レスミルズパー ★★★★★ 徳田		19:40~20:10 背泳ぎ中上級 ★★★★★ 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				
20:40~21:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★徳田	20:20~20:50 LES MILLS GRIT グリット <有料> 山家		2日は川澄				
22:00~22:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★★★ 山家			21:30~22:10 クローラ基礎40 ★★★吉田				

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)



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ください。
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 45or40 ★★★★★		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!
4日 トリップ40 吉田 11日 アタック45 金野 18日 アタック45 金野 25日 アタック45 金野		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 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こぎます。
14:30~15:30 LES MILLS BODYPUMP ★★★★★	13:00~13:30 クローラ初級 ★★ 13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★★ (担当は毎週変わります)	LES MILLS 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 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 45or30 ★★★★★	フリー利用	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。
4日 バランス45 徳田 11日 バー30 徳田 18日 バランス45 徳田 25日 バー30 徳田	16:00~16:40 クローラ上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:40終了	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。	New プログラム (レスミルズ パー) LES MILLS barre 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分のパレオトレーニングです。身体のシェイプアップとコア強化のために設計され、メンバーに非日常の感覚を与えるトレーニングです。	
グリット(有料)メニュー		プールレッスン			
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 金曜日 2日 6日 プライオ 13日 ストレングス 20日 カーティオ 27日 プライオ	ストレングス 9日 カーティオ 16日 23日 30日 ストレングス	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。	息つきクローラ スキル系 クローラ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。
休館日のお知らせ		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。			
11月の休館日は 3日(土・祝)、23日(金・祝)		12月の休館日は 24日(月・祝)、30日(日)~1月2日(水)			
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
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日アクアボール
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	15日下半身強化	16日上半身強化
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	29日下半身強化	30日アクアジョリー
土曜日	日曜日	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日お休み	4日アクアジョリー	5日下半身強化	6日アクアボール
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	15日下半身強化	16日上半身強化
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	29日下半身強化	30日アクアジョリー