3月　レッスン予定表（配布用）

月曜日～木曜日

月曜日 Monday

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
11:00～12:00 やさしくエアロ ★～★★ 布袋	26日は休み 10:15～10:30 かんたん体操 徳田 11:00～12:00 BODYBALANCE ボディバランス ★★★徳田		26日は三島 10:45～11:25 アクアレッスン40 ★～★★境 背泳ぎドリル ★★★蛯名 11:25～11:55 平泳ぎ初級 ★★蛯名 クロール中上級 ★★★境
12:30～13:30 ピラテス ★～★★ 平川		13:40～14:25 RPM アールピーエム45 ★★★★三島 (定員20名)	26日は佐口 12:00～12:30 クロール初級 ★★蛯名 12:30～13:00 背泳ぎ初級 ★★蛯名
13:50～14:35 tone レスミルズトーン45 ★★★境		26日は川澄 14:45～15:25 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 ★～★★徳田
14:55～15:40 BODYPUMP ボディパンプ45 ★★★★佐口	14:50～15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★～★★★三島		14:30～15:10 背泳ぎ基礎40 ★★徳田 15:10～15:40 平泳ぎ初級 ★★★徳田 18:15～18:55 アクアレッスン40 ★～★★境
19:00～20:00 BODYATTACK ボディアタック ★★★★徳田		26日は休み 18:40～19:20 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 混合★佐口	26日は蛯名 19:40～20:10 クロール中級 ★★★佐口
20:20～21:20 BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★川澄	New! 1840～19:10 sprint スプリント (定員10名) ★★★★三島		20:10～20:40 バタフライ中級 ★★★★佐口
26日は川澄 21:40～22:40 BODYBALANCE ボディバランス ★★★佐口	26日は休み 22:00～22:30 CXWORX シーエックスワークス ★★★林	New! 26日は休み 20:00～20:40 THE TRIP トリップ (定員20名) ★★★三島	26日は蛯名 21:30～22:10 クロール基礎40 ★★三島

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。

ボディステップ（60分クラスのみ）週替りで「アスレチックフォーマット」で行います。

火曜日 Tuesday

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
11:00～12:00 tone レスミルズトーン ★★★境	27日は休み 10:15～10:30 かんたん体操 境 11:00～12:15 ヨーガ ★ 堀内		27日は佐口 10:45～11:25 アクアレッスン40 ★～★★徳田 クロールドリル ★★★林 11:25～11:55 クロール初級 ★★徳田 スタート(飛込み) ★★★★林
12:40～13:25 BODYATTACK ボディアタック45 ★★★★徳田		New! 13:30～14:00 sprint スプリント (定員10名) ★★★★古屋大	27日は三島 12:00～12:30 背泳ぎ初級 ★★林 12:30～13:00 バタフライ初級 ★★★林
13:50～14:50 BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★境		13:40～14:20 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 混合★川澄	
27日は川澄 15:20～16:05 tone レスミルズトーン45 ★★★林		New! 14:30～15:10 THE TRIP トリップ (定員20名) ★★★佐口	13:45～14:25 アクアレッスン40 ★～★★三島
19:15～20:00 SH'BAM シバム ★★★川澄	27日は休み 19:00～19:30 GRIT SERIES グリット ＜有料＞佐口	27日は休み 19:00～19:40 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 女性専用★徳田	27日は佐口 19:40～20:10 背泳ぎ スーパーテク ★★★林
27日は山家 20:20～21:20 BODYATTACK ボディアタック ★★★★三島		27日は休み 20:20～21:05 RPM アールピーエム45 ★★★★佐口 (定員20名)	20:10～20:40 平泳ぎ スーパーテク ★★★★林 19:40～20:40 マスターズ ★★★★★林
27日は山家 21:50～22:35 BODYPUMP ボディパンプ45 ★★★★三島			21:10～21:40 バタ足基礎 ★川澄 21:40～22:10 クロール初級 ★★川澄

「ボディバイブ3.1」は「レスミルズトーン」に名称が変更になりました。レッスン内容は変わりません。

HOT YOGA
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）

水曜日 Wednesday

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
28日はアタック徳田 11:00～12:00 ピラテス ★～★★★ 林恭	28日は休み 10:15～10:30 かんたん体操 三島	28日は佐口 New! 11:00～11:40 THE TRIP トリップ (定員20名) ★★★古屋大	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 クロール中上級 ★★★境
28日は吉田 12:40～13:10 BODYPUMP ボディパンプ30 ★★★林恭			
28日は佐口 13:40～14:40 BODYBALANCE ボディバランス ★★★林		13:40～14:25 RPM アールピーエム45 ★★★★古屋大 (定員20名)	12:00～12:40 クロール基礎40 ★★三島
15:10～15:55 SH'BAM シバム ★★★境	14:50～15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★～★★★三島		28日は徳田 13:45～14:25 アクアレッスン40 ★～★★川澄
	18:25～18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★～★★★川澄		14:30～15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄 15:10～15:40 クロール初級 ★★川澄
19:00～20:00 BODYSTEP ボディステップ ★★★★三島	19:20～20:20 ヨーガ ★ 堀内	19:00～19:30 sprint スプリント (定員10名) ★★★★山家 New!	
20:20～21:20 BODYJAM ボディジャム ★★★★川澄		28日は吉田 20:20～21:05 RPM アールピーエム45 ★★★★山家 (定員20名)	
28日は山家 21:40～22:40 BODYATTACK ボディアタック ★★★★林			

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。

木曜日 Thursday

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
22日はバンプ吉田 11:00～12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★平川	29日は休み 10:15～10:30 かんたん体操 境 11:00～12:15 ヨーガ ★ 堀内		29日は三島 10:45～11:25 アクアレッスン40 ★～★★境 チョイス（種目選択） ★★★★★佐口 11:25～11:55 バタフライ初級 ★★★佐口 背泳ぎ中上級 ★★★境
12:40～13:25 BODYCOMBAT ボディコンバット45 ★★★★吉田			29日は境 12:00～12:30 クロール初級 ★★佐口 12:30～13:00 平泳ぎ初級 ★★★佐口
29日は休み 13:50～14:50 BODYSTEP ボディステップ ★★★★境			
29日は休み 15:20～15:50 CXWORX シーエックスワークス ★★★川澄		29日は休み 14:30～15:10 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 混合★佐口	29日は三島 13:45～14:25 アクアレッスン40 ★～★★山家
			29日は佐口 14:30～15:10 平泳ぎ基礎40 ★★★山家 15:10～15:40 クロール初級 ★★山家
19:00～20:00 BODYPUMP ボディパンプ ★★★★佐口	19:00～19:45 tone レスミルズトーン45 ★★★川澄	New! 19:00～19:30 sprint スプリント (定員10名) ★★★古屋大	18:15～18:55 アクアレッスン40 ★～★★山家
20:20～21:20 BODYBALANCE ボディバランス ★★★川澄		New! 20:00～20:40 THE TRIP トリップ (定員20名) ★★★山家	
21:40～22:40 BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★山家		21:40～22:20 HOT YOGA ホットヨガ＜有料＞ 女性専用★林	

ボディバランス 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

「ボディバイブ3.1」は「レスミルズトーン」に名称が変更になりました。レッスン内容は変わりません。

3月　レッスン予定表（配布用）

金曜日～日曜日

金曜日 Friday

Aスタジオ

11:00～12:00
かんたんエアロ
★～★★
布袋

30日は休み

13:40～14:25
LesMills BODYJAM
ボディジャム45
★★★★境

30日は休み

14:40～15:10
LesMills BODYBALANCE
ボディバランス30
★★佐口

18:30～19:00
LesMills BODYPUMP
ボディパンプ30
★★★三島

19:20～20:20
LesMills BODYBALANCE
ボディバランス
★★★徳田

20:40～21:40
たのしくエアロ
★★～★★★
布袋

22:00～22:45
LesMills BODYSTEP
ボディステップ45
★★★★山家

Cスタジオ マシーン(ACT)

30日は休み

10:15～10:30
かんたん体操
佐口

30日は佐口

11:00～12:00
LesMills BODYPUMP
ボディパンプ
★★★★蛯名

13:40～14:10
LesMills CXWORX
シーエックスワークス
★★★蛯名

New!

19:30～20:00
LesMills CXWORX
シーエックスワークス
★★★三島

20:20～20:50
LesMills GRIT SERIES
グリット
<有料>山家

ホットヨガ バイク

30日は吉田

14:30～15:00
LesMills sprint
スプリント（定員10名）
★★★★三島

プール

30日は林

10:45～11:25
アクアレッスン40
★★★佐口

クロールドリル
★★★境

11:25～11:55
クロール初級
★★境

バタフライ中上級
★★★★佐口

30日は林

12:00～12:30
背泳ぎ初級
★★佐口

12:30～13:00
バタフライ初級
★★★佐口

13:45～14:25
アクアレッスン40
★~★★徳田

30日は佐口

14:30～15:10
クロール基礎40
★★徳田

15:10～15:40
背泳ぎ初級
★★徳田

30日は山家

18:15～18:55
アクアレッスン40
★~★★境

30日は林

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

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。

土曜日 Saturday

Aスタジオ

24日、31日は境

11:00～11:45
LesMills SH'BAM
シバム
★★★川澄

12:10～13:10
LesMills BODYPUMP
ボディパンプ
★★★★山家

24日、31日は佐口

17:00～18:00
LesMills BODYBALANCE
ボディバランス
★★★徳田

18:20～19:20
LesMills BODYATTACK
ボディアタック
★★★★山家

Cスタジオ マシーン(ACT)

24日、31日は休み

10:15～10:30
かんたん体操
佐口

バイクルームは
これが目印

24日は境
31日は山家

16:30～17:00
A.C.T.N.O.W
アクトナウ30
★~★★★三島

ホットヨガ バイク

24日、31日は三島

17:00～17:30
LesMills sprint
スプリント（定員10名）
★★★★佐口

New!

24日、31日は徳田

17:10～17:50
HOT YOGA
ホットヨガ<有料>
女性専用★川澄

プール

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

18:30～19:10
クロール基礎40
★★三島

19:50終了

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

マシーンジム（2F、3F）
月～金　10:00～22:55
土　10:00～20:00
日　10:00～17:55

センタープール
月～金　10:30～22:30
土　10:30～19:50
日　10:30～17:40

お風呂
月～金　11:00～23:10
土　11:00～20:15
日　11:00～18:00

注意事項

□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。

□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

□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びましょう。

□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 Sunday

Aスタジオ

RPM、トリップはバイクルームで行います。

11:00～12:00
LES MILLS 60or40
★★★★

4日	アタック60　山家
11日	コンバット60　川澄
18日	トリップ40　山家
25日	トリップ40　古屋大

14:30～15:30
LES MILLS 60
★★★★

4日	ジャム　境
11日	アタック　山家
18日	ステップ　境
25日	バランス　川澄
0	

16:00～16:45
LesMills BODYPUMP 45
★★★★

4日	吉田
11日	吉田
18日	三島
25日	吉田
0	

プール

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)

フリー利用

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

グリット（有料）メニュー

LesMills GRIT SERIES
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 プライオ
6日 プライオ	9日 ストレングス
13日 ストレングス	16日 カーディオ
20日 カーディオ	23日 プライオ
27日 休み	30日 ストレングス

スタジオ・マシーンレッスン

LesMills tone
レスミルズトーン
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。

LesMills BODYBALANCE
ボディバランス
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。

LesMills BODYATTACK
ボディアタック
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。

LesMills BODYPUMP
ボディパンプ
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！

LesMills BODYSTEP
ボディステップ
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。

LesMills 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。

LesMills BODYCOMBAT
ボディコンバット
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。

LesMills 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。

LesMills BODYJAM
ボディジャム
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。

LesMills 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
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。

○○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で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
マシーントレーニング
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。

LesMills 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。

LesMills 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

プールレッスン

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。	息つぎクロール 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。	○○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。
○○初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど練習します。	○○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

3月の休館日は	4月の休館日は
21日（祝・水）	30日（祝・月）

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
				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日アクアジョリー	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日お休み	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日アクアジョリー	30日アクアボール	31日下半身強化