

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	バイク	プール	ASTAZIO	バイク	プール
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★ 布袋		10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★山田 11:20~12:00 ロングスイムに挑戦 ★★★★★山田	11:00~11:45 tone レスミルストーン45 ★★★★林	11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山田	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★佐口 11:20~12:00 背泳ぎ中上級 ★★★★佐口
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★山田	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★林	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★★林	14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★山田	
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 息つきクロール ★★川澄			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★佐口
<p>1日(月)、2日(火)は 10:00~21:00まで営業。 レッスンも変更しますので館内掲示 をご覧ください。</p>			<p>4月8日(土)~5月7日(日)までバーチャルレッスンに 参加すると50,000円分の旅行券が当たります。くわ しくは館内ポスターをご覧ください。</p>		
		18:00~18:40 アクアレッスン40 ★~★★川澄			18:00~18:40 アクアレッスン40 ★~★★佐口
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ45 ★★★★佐口	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★古屋大		19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★山家	
20:10~20:55 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★川澄		20:00~20:30 クロール初級 ★★林 20:30~21:00 バタフライ初級 ★★★★林	20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		20:00~20:30 バタフライスーパーテク ★★★★佐口 20:30~21:00 クロールスーパーテク ★★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット ★★★★★佐口		22:00終了	21:20~21:50 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★川澄		22:00終了

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
ASTAZIO	バイク	プール	ASTAZIO	バイク	プール
11:00~12:00 痩せるエアロ ★~★★★ 布袋		10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 平泳ぎ中上級 ★★★★林	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ ★★★★蛭名	11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山田	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 クロール中上級 ★★★★林
12:30~13:15 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★布袋		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★★林	12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 クロール初級 ★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★林	14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★山田		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		12:40~13:40 初心者水泳 クロール・背泳ぎ & 平泳ぎ 古屋 予約が必要です
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 クロール初級 ★★山家			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄
<p>スタジオレッスン参加予約開始時間 (予約表を出す時間) ○月~金曜日 11時~14時台のレッスン 10:00~ 18時以降のレッスン 17:00~ ○土、日曜日 11時~13時台のレッスン 10:00~ (特別営業) 14時以降のレッスン 13:00~ ※バイクレッスンは、レッスン開始時間の1時間前から</p>					
<p>スタジオレッスン参加人数の定員 ○ステップ台を使わないレッスン 50名 ○ステップ台を使うレッスン 40名 ○バイクレッスン 25名</p>					
				18日はお休み	
19:00~19:45 LES MILLS tone レスミルストーン45 ★★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口		19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山家	
20:10~20:55 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 クロール中級 ★★★★佐口 20:30~21:00 平泳ぎ中級 ★★★★佐口	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ45 ★★★★山家		
21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★★川澄		22:00終了	21:20~21:50 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★川澄		22:00終了

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		
ASTAZIO	バイク	プール	ASTAZIO	バイク	プール
11:00~12:00 中級エアロ ★★~★★★ 布袋		10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★山田 11:20~11:50 クロール初級 ★★山田	6日は金野 11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄		7:30~9:00 早朝コース <有料>古屋 別途登録が 必要です
12:30~13:00 barre レスミルズパー ★★布袋		11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★山田		10:40~11:20 クロール初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 バタフライ初級~上級 ★3~★4 佐口	6日は林 12:00~12:30 アクアレッスン30 ★~★★山田
14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★★山家	14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山田	12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 古屋 予約が必要です 14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★佐口			
			6日は金野 16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★★川澄	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	18:00終了
			17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★佐口		
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大				
20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★★金野		20:00~20:30 平泳ぎスーパーテク ★★★★佐口 20:30~21:00 背泳ぎスーパーテク ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口			
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★山家					

LES MILLS GRIT
30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。(有料)

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
マシジム (2F, 3F) 月~金 10:00~22:55 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15	□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。
プール 月~金 10:30~22:00 土 10:30~18:00 日 10:30~17:00	□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 10:00~23:10 土 10:00~19:00 日 10:00~17:30	□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 Sunday		スタジオレッスン				
ASTAZIO	プール	tone	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina	別途登録が 必要です 10:45~11:45 水泳基礎 古屋 必ず10:40までにアププを終わらせて下さい。	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!	
14:30~15:15 LES MILLS 45	13:00~13:30 背泳ぎ初級 ★★ 13:30~14:00 アクアレッスン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 BODYJAM ポテイジャム 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。	
7日 パンプ 山家 14日 コンバット 川澄 21日 ステップ 山家 28日 パンブ 佐口		LES MILLS THE TRIP トリップ 有酸素系 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 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。	LES MILLS sprint スプリント 有酸素系 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。	LES MILLS CORE レスミルズコア 筋トレ系 コア(体幹)トレーニングエクササイズ。短時間でお腹周りをスッキリ!	
15:45~16:30 LES MILLS 45	16:00~16:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了	7日 バランス 佐口 14日 ステップ 山家 21日 アタック 金野 28日 コンバット 山家	ヨガ 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。	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。	barre レスミルズパー ダンス系 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分のバレエトレーニングです。	
アクアトピア レッスン表 QRコード	T-SPO レッスン表 QRコード					
グリット(有料)メニュー		ブルレッスン				
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。	月曜日 1日 お休み 8日 カーティオ 15日 アスレチック 22日 ストレングス 29日 カーティオ	金曜日 5日 お休み 12日 ストレングス 19日 カーティオ 26日 アスレチック	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。	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				
		5日月の休館日は 3日(祝・水)、4日(祝・木)、5日(祝・金)		6日月の休館日は ありません		
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
7日 下半身強化	1日 アクアジョリー	2日 アクアボール	3日 お休み	4日 お休み	5日 お休み	6日 上半身強化
14日 アクアボール	8日 アクアボール	9日 下半身強化	10日 上半身強化	11日 アクアボール	12日 上半身強化	13日 アクアジョリー
21日 アクアジョリー	15日 下半身強化	16日 上半身強化	17日 アクアジョリー	18日 下半身強化	19日 アクアボール	20日 下半身強化
28日 上半身強化	22日 上半身強化	23日 アクアジョリー	24日 アクアボール	25日 アクアジョリー	26日 下半身強化	27日 アクアボール
	29日 アクアボール	30日 下半身強化	31日 下半身強化			