

6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	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 背泳ぎ中上級 ★★★★林	11:00~11:45 LES MILLS tone レスミルストーン45 ★★★★林		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
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★林	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★山田
20日、27日はバーチャル			14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイヤタック45 ★★★★林	14:30~15:15 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★山田	
14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイヤタック45 ★★★★村山	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 クロール初級 ★★川澄			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★山家
		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	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★村山	20日、27日は休み	19:00~20:00 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム ★★★★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 背泳ぎ初級 ★★村山 20:30~21:00 バタフライ初級 ★★★★村山	20:20~21:05 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		20:00~20:30 背泳ぎスーパーテク ★★★★佐口 20:30~21:00 平泳ぎスーパーテク ★★★★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> ★★★★佐口		22:00終了	21:30~22:00 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 寝せるエアロ ★~★★★ 布袋	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 平泳ぎ中上級 ★★★★林	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ ★★★★蛭名		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 平泳ぎ初級 ★★★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★★林	14:30~15:15 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家	16日、23日、30日は休み	14:30~15:15 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★村山
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★★山家			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 クロール初級 ★★川澄
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			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		
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		18:00~18:40 アクアレッスン40 ★~★★村山
20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ45 ★★★★山家		20:00~20:40 クロール中級 ★★★★佐口	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★山家		16日、23日、30日は休み
21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★★川澄		22:00終了	21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★川澄		22:00終了

6月 レッスン予定表 (配布用)

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 アクアレックス40 ★~★★★★山田	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
12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★布袋		11:20~11:50 背泳ぎ初級 ★★山田		10:40~11:20 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 佐口	10:40~11:20 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 佐口
17日、24日はバーチャル		11:50~12:20 クロール初級 ★★山田		11:20~11:50 平泳ぎ初級~上級 ★3~★4 佐口	11:20~11:50 平泳ぎ初級~上級 ★3~★4 佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★村山	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山田			11日は林	11日は林
		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★佐口		12:00~12:40 アクアレックス40 ★~★★★★山田	12:00~12:40 アクアレックス40 ★~★★★★山田
		14:30~15:00 クロール初級 ★★佐口		25日はバーチャル	25日はバーチャル
			16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口
	17日、24日は バーチャル		25日はバーチャル		18:00終了
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★村山		17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★佐口		
17日、24日はバーチャル		20:00~20:30 クロールスパーテック ★★★★佐口			
20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★村山		20:30~21:00 バタフライスパーテック ★★★★佐口			
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★山家		20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口			

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
お風呂 月~金 10:00~23:10 土 10:00~19:00 日 10:00~17:30	□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		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までにアッ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。	ポティアタック 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。	ポティパンプ 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!
14:30~15:15 LES MILLS 45	13:00~13:30 背泳ぎ初級 ★★	LES MILLS BODYSTEP ポティステップ 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。	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。	LES MILLS BODYJAM ポティジャム 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。
5日 アタック 村山 12日 パンプ 山家 19日 ジャム 川澄 26日 パンプ 佐口	13:30~14:00 アクアレックス30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	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 レスミルスコア 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	フリー利用				
5日 バランス 佐口 12日 コンバット 村山 19日 ステップ 山家 26日 アタック 金野	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				
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		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。	月曜日 3日 6日 13日 20日 27日	金曜日 3日 10日 17日 24日	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。
	ストレングス	ストレングス	〇〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど練習します。	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					
6月の休館日は ありません			7月の休館日は 18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
5日 アクアジョリー	6日 上半身強化	7日 下半身強化	8日 アクアボール	9日 下半身強化	10日 上半身強化
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 上半身強化	17日 アクアジョリー
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 上半身強化	23日 下半身強化	24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 アクアボール	30日 アクアジョリー	