

26日 月曜日 Monday			27日 火曜日 Tuesday		
ASスタジオ	バイク	プール	ASスタジオ	バイク	プール
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★ 布袋	11:20~12:00 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員25名)	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★林	11:00~11:45 LES Mills tone レスミルストーン45 ★★★★林		10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★佐口
		11:20~12:00 バタフライ中上級 ★★★★林			11:20~12:00 クロール中上級 ★★★★佐口
12:30~13:15 LES Mills BODYJAM ポティジャム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 クロール初級 ★★林	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口
14:00~14:45 LES Mills BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★村山	14:00~14:40 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員25名)		14:00~14:45 LES Mills BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林	14:00~14:40 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員25名)	
		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★川澄			14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★山家
		14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄			14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★山家
					18:10~18:50 アクアレックス40 ★~★★佐口
19:00~19:45 LES Mills BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★佐口	18:50~19:30 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★村山 (定員25名)		18:50~19:50 LES Mills BODYJAM ポティジャム ★★★★川澄	18:40~19:25 LES Mills RPM RPM45 ★★★山家 (定員25名)	
		20:00~20:30 クロール初級 ★★村山			20:00~20:30 バタフライスーパーテック ★★★★林
		20:30~21:00 平泳ぎ初級 ★★★村山			20:30~21:00 クロールスーパーテック ★★★★林
					20:00~21:00 マスターズ ★★★★林
21:15~21:45 LES Mills BODYBALANCE ポティバランス30 ★★川澄		21:00終了	21:15~22:00 LES Mills BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★川澄		21:00終了

**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)

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

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~  
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

28日 水曜日 Wednesday			29日 木曜日 Thursday		
ASスタジオ	バイク	プール	ASスタジオ	バイク	プール
11:00~12:00 中級エアロ ★★~★★★★ 布袋	11:20~12:00 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員25名)	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★林	11:00~12:00 LES Mills BODYPUMP ポティパンブ ★★★★佐口		10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★林
		11:20~11:50 クロール初級 ★★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		11:50~12:30 平泳ぎ中上級 ★★★★林	12:30~13:00 LES Mills BODYBALANCE ポティバランス30 ★★佐口		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★林
14:00~15:00 LES Mills BODYBALANCE ポティバランス ★★★★林	14:00~14:45 LES Mills RPM RPM45 ★★★山家 (定員25名)		14:00~14:45 LES Mills BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	14:00~14:40 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★村山 (定員25名)	
		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★佐口			14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★川澄
		14:30~15:00 クロール初級 ★★佐口			14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄
19:00~19:45 LES Mills tone レスミルストーン45 ★★★川澄	18:40~19:25 LES Mills RPM RPM45 ★★★山家 (定員25名)		18:50~19:35 LES Mills SH'BAM シバム ★★★川澄	18:50~19:30 LES Mills THE TRIP トリップ ★★★村山 (定員25名)	
21:15~22:00 LES Mills BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★川澄			21:10~21:55 LES Mills BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★村山		21:00終了

28日は休み

20:00~20:45  
★★★★佐口

21:00終了

7月26日~31日 レッスン予定表 (配布用)

30日 金曜日 Friday			31日 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	11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 (定員25名)	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★林 11:20~12:00 背泳ぎ中上級 ★★★林	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		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★林	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		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
14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★村山	14:00~14:40 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山家 (定員25名)	14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★★佐口 14:30~15:00 クロール中級 ★★★佐口	7月31日はバーベキューパーティーのため18:30で閉館いたします。 ○プール17:30まで ○マシン18:00まで ○お風呂18:15まで		
			31日は休み 16:30~17:30	31日は休み 16:30~17:10	12:00~12:40 アクアレックス40 ★~★★山田
			ポティコンバット ★★★川澄	トリップ ★★★佐口 (定員25名)	18:00終了
			31日は休み 17:50~18:35		
			ポティバランス45 ★★★佐口		
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 (定員25名)		ホームページでもレッスン表を見ることができます。 <a href="http://www.aqua-topia.com">http://www.aqua-topia.com</a>		
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★村山		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	<b>各フロアご利用時間のお知らせ</b>		
21:15~21:45 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★山家			<b>注意事項</b>		
			マシンジム (2F, 3F) 月~金 10:00~22:15 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 10:30~21:00 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 10:00~22:30 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。	

金曜日~日曜日

8月 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
11:00~11:45 LES MILLS 45	10:45~11:30 初心者バタ足 ★古屋 別途登録が 必要です	レズミルストーン 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!
1日 アタック 村山 8日 ジヤム 金野 15日 トーン 川澄 22日 パンプ 山家 29日 ステップ 金野		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。
14:30~15:15 LES MILLS 45	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 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 レズミルスコア 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!
1日 バランス 川澄 8日 アタック 村山 15日 パンプ 佐口 22日 アタック 村山 29日 パンプ 山家					
	フリー利用				
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	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。		
1日 コンバット 村山 8日 シバム 金野 15日 バランス 川澄 22日 ステップ 山家 29日 ジヤム 金野					
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				
<b>グリット(有料)メニュー</b>					
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 2日 アスレチック 9日 お休み 16日 お休み 23日 ストレングス 30日 カーティオ	金曜日 6日 カーティオ 13日 アスレチック 20日 ストレングス 27日 カーティオ			
			<b>ブルレッスン</b>		
			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。
			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。
			<b>休館日のお知らせ</b>		
			7月の休館日は 11日(日)、22日(祝・木)、 23日(祝・金)、25日(日)		8月の休館日は 9日(祝・月) 16日(月)、17日(火)
			<b>アクアレックスメニュー</b>		
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日アクアボール
4日上半身強化	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日アクアジョリー
11日お休み	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日下半身強化	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日お休み	23日お休み
25日お休み	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
					土曜日
					3日下半身強化
					10日上半身強化
					17日アクアジョリー
					24日アクアボール
					31日下半身強化