

8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	ホットヨガ バイク	プール
11:00~12:00 初級エアロ ★~★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	5日、19日は佐口 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★古屋 11:20~12:00 ロングスイムに挑戦 ★5 古屋	11:00~11:45 tone レスミルストーン45 ★★★林	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル 6日、20日、 27日開催	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★佐口 11:20~12:00 平泳ぎ中級上級 ★★★佐口
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★布袋	26日はバーチャル 14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口	5日、19日は佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina	12:30~13:30 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用) Chie	12:00~12:30 パタフライ初級 ★★★佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口	14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★川澄	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★林	6日、20日、 27日開催 14:00~15:00 ヨガ棒 無料・男女OK Chie (要予約)	14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★山家 14:30~15:00 クロール初級 ★★山家
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★菅野	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★菅野	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★菅野	19:00~19:45 tone レスミルストーン45 ★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★山家	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★佐口
20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★川澄	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★川澄	5日、19日はお休み 20:00~20:30 クロール初級 ★★林 20:30~21:00 平泳ぎ初級 ★★★林	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★山家	20:00~20:30 平泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:30~21:00 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★佐口	20:00~20:30 平泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:30~21:00 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★佐口
5日、19日、26日はバーチャル 21:25~21:55 LES MILLS GRIT グリット(有料) ★★★佐口	21:15~21:55 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	22:00終了	21:25~22:10 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス45 ★★★川澄	21:15~21:55 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	22:00終了

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
- ホットヨガ・ヨガ棒 10名

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
ASTAZIO	バイク	プール	ASTAZIO	ホットヨガ バイク	プール
11:00~12:00 STEPレッスン ★~★★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★大谷 11:20~12:00 背泳ぎ中級上級 ★★★林	11:00~12:00 1日、8日、22日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★蛭名	29日はバーチャル 10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★大谷 11:20~12:00 クロール中級上級 ★★★大谷
12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	7日、14日、 21日開催 11:00~12:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用) 菅野	12:00~12:30 クロール初級 ★★大谷	12:30~13:00 CORE レスミルスコア30 ★★蛭名	1日、8日、22日はバランス佐口 12:30~13:00 CORE レスミルスコア30 ★★蛭名	12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★大谷
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★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 ★★川澄	14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★山家	14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★山家	14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★大谷 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★大谷
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山家	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★菅野	19:00~19:45 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山家	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★菅野
20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★山家	20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★山家	20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチと一緒に 泳ぎます 菅野	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★山家	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★山家	20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチと一緒に 泳ぎます 菅野
21:25~21:55 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★川澄	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス30 ★★川澄	21:15~21:45 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	22:00終了

スタジオ・バイクレッスン参加予約開始時間
(予約表を出す時間)

- 月～金曜日 10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～

8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
2日、9日はアタック60林・大谷 11:00~12:15 エア075 ★★~★★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★佐口 11:20~11:50 バタフライ中級上級 ★★★佐口	11:00~11:45 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 ★★★川澄	7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です	7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です
2日、9日はバランス林 12:45~13:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス30 ★★布袋	30日はバーチャル 13:25~13:55 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	11:50~12:20 クロール初級 ★★佐口 12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 古屋 予約が必要です	17日は林 12:30~13:00 LES MILLS BODYATTACK ポテアアタック30 ★★★大谷	10:40~11:20 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 平泳ぎ初級~上級 ★3~★4 佐口 17日、24日は佐口 11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林	10:40~11:20 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 平泳ぎ初級~上級 ★3~★4 佐口 17日、24日は佐口 11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★山家	13:25~13:55 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	14:10~14:40 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:40~15:10 バタフライ初級 ★★★佐口	8月3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	15:45~16:30 LES MILLS 45 4日 ジャム川澄 11日 パンプ山家 18日 ダンス川澄 25日 コンバット山家	15:45~16:30 LES MILLS 45 4日 ステップ山家 11日 コンバット川澄 18日 パンプ山家 25日 アタック金野
LES MILLS GRIT 30分間、集中して高強度のトレ ニングを行います(有料)	2日、9日、 23日開催 18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 第1・3菅野 第2Chie (女性専用)	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★川澄	3日は休み 16:30~17:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	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
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ45 ★★★山家	20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級 ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★佐口	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス45 ★★★佐口	3日は休み 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス45 ★★★佐口	18:00終了	18:00終了
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック45 ★★★金野・大谷	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	22:00終了	22:00終了
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★山家	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	22:00終了	22:00終了

金曜日~日曜日

日曜日 Sunday			スタジオレッスン			
ASTAZIO	バイク	プール	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE
11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina	10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	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 にアプを終わ らせて下さい。	ポテバランス 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!	レスミルズダンス ダンス系 ヒットチューンに合わせ て踊る新しい形のハイ エナジーワークアウトで す。
14:30~15:15 LES MILLS 45 4日 ジャム川澄 11日 パンプ山家 18日 ダンス川澄 25日 コンバット山家	14:20~15:05 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	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)	レスミルズダンス ダンス系 ヒットチューンに合わせ て踊る新しい形のハイ エナジーワークアウトで す。	ポテコンバット 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。	ポテイヤム ダンス系 ダンス感覚を楽しみな がら行う、心肺機能を 向上プログラムです。	LES MILLS DANCE レスミルズダンス ダンス系 ヒットチューンに合わせ て踊る新しい形のハイ エナジーワークアウトで す。
15:45~16:30 LES MILLS 45 4日 ステップ山家 11日 コンバット川澄 18日 パンプ山家 25日 アタック金野	15:30~16:00 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	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	ポテステップ 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。	レスミルストーン 有酸素・筋トレ系 ストレングス、カーティ 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。	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!	LES MILLS BODYSTEP ポテステップ 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。
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	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。 ○○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。	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。	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。	○○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。	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。
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	金曜日	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。 ○○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。	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。	○○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。
	2日	2日	○○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。			
	5日	9日				
	12日	16日				
	19日	23日				
	26日	30日				
	ストレングス	アスレチック				
休館日のお知らせ						
8月の休館日は 15日(木)、16日(金)			9月の休館日は 16日(月・祝)、23日(月・祝)			
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
4日 上半身強化	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 アクアジョリー	10日 上半身強化
11日 アクアボール	12日 お休み	13日 アクアジョリー	14日 アクアボール	15日 お休み	16日 お休み	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	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
25日 アクアジョリー	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

各フロアご利用時間のお知らせ

マシジム(2F、3F)
月~金 10:00~22:55
土 10:00~18:45
日 10:00~17:15

プール
月~金 10:30~22:00
土 10:30~18:00
日 10:30~17:00

お風呂
月~金 10:00~23:10
土 10:00~19:00
日 10:00~17:30

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。

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>