

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	10:45~11:25 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 LES MILLS 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	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★佐口 11:20~12:00 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		12:00~12:30 クロール初級 ★★佐口
14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家		12:30~13:00 らくらく平泳ぎ ★古屋 13:00~13:30 はじめて背泳ぎ ★古屋 13:30~14:00 らくらくクロール ★★古屋
フラダンス&ティスコ (Cスタ横キッズルーム) 月~金 10:45~12:30		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	5月から始まるウルトラ初心者コース 健康のための水泳 (高齢者・初心者専門) はじめてプールに入る方大歓迎です。 ○全く泳げない方 ○泳ぎを覚えたい方 ○息つぎを覚えたい方 ○ご高齢の方 「はじめてバタ足」「はじめてクロール」 「はじめて背泳ぎ」「らくらく平泳ぎ」 「らくらくバタフライ」など 火・木曜日 12:30~14:00		14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口
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 12名		18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★川澄			14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★川澄 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンフ45 ★★★★佐口			19:00~19:45 LES MILLS 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 ポティコンバット45 ★★★★川澄	20:10~20:40 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	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 ポティコンバット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
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	21:20~22:05 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★川澄	21:15~21:55 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	22:00終了

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
ASTAZIO	ホットヨガ バイク	プール	ASTAZIO	バイク	プール
11:00~12:00 やさしいエアロ ★~★★ 布袋	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	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンフ ★★★★蛭名	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 ★~★★林 11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★★林
12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★★布袋	21日、28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 平泳ぎ初級 ★★★大谷	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 ポティバランス ★★★★林	14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★古屋大		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林		12:30~13:00 はじめて背泳ぎ ★古屋 13:00~13:30 はじめてバタ足 ★古屋 13:30~14:00 はじめてクロール ★古屋
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~		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	5月から始まるウルトラ初心者コース 健康のための水泳 (高齢者・初心者専門) はじめてプールに入る方大歓迎です。 ○全く泳げない方 ○泳ぎを覚えたい方 ○息つぎを覚えたい方 ○ご高齢の方 「はじめてバタ足」「はじめてクロール」 「はじめて背泳ぎ」「らくらく平泳ぎ」 「らくらくバタフライ」など 火・木曜日 12:30~14:00		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★川澄
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンフ45 ★★★★山家	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★金野		20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチと一緒に 泳ぎます 佐口	20:10~20:55 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★川澄		
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 GRIT グリット(有料) ★★★★★山家	21:15~21:45 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	22:00終了

5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
11:00~12:15 エアO75 ★★~★★★ 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 平泳ぎ中級上級 ★★★★佐口	17日は金野 11:00~11:45 LES MILLS DANCE レズミルスダンス45 ★★★★川澄
12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★布袋	13:25~13:55 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★佐口	12:20~13:05 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★大谷
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	12:40~13:40 初心者水泳平泳ぎ 古屋 13:40~14:10 チョイス初級 古屋 予約が必要です 14:10~14:40 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:40~15:10 背泳ぎ中級 ★★★★佐口	11:40~11:50 11:20~11:50 17日は川澄 11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★金野	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	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★佐口
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★金野	2日、16日、 23日、30日開催 18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 菅野 (女性専用)	22:00終了	18:00終了

フラダンス&ティスコ
(Cスタ横キッズルーム)
月~金 10:45~12:30

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。
<https://aqua-topia.jp>

各フロアご利用時間のお知らせ	注意事項
マシンジム (2F、3F) 月~金 9:00~22:30 土 10:00~18:45 日 10:00~17:15	□スタジアム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	□スタジアムには、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 9:30~22:45 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・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

日曜日 Sunday、3日(祝)、4日(祝)			スタジオレッスン		
ASTAZIO	バイク	プール	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP
11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina 3日、4日行います	10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	3日はクロール初級山家 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。	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!
14:30~15:15 LES MILLS 45 3日 コンバット山家 4日 アタック大谷 11日 ステップ大谷 18日 アタック大谷 28日 ステップ大谷	14:20~15:05 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	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)	LES MILLS DANCE レズミルスダンス 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。	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。
15:45~16:30 LES MILLS 45 3日 ステップ大谷 4日 コンバット山家 11日 パランス川澄 18日 コンバット山家 28日 パンプ山家	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	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。	tone 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。	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!
※レッスン表QRコードは新HPI以降に伴い設定できなくなりました。			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。	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行います。
グリット(有料)メニュー			プールレッスン		
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 月曜日 木曜日 金曜日 5日 お休み 8日 カーティオ 9日 ストレングス 12日 ストレングス 15日 アスレチック 16日 カーティオ 19日 カーティオ 22日 ストレングス 23日 アスレチック 26日 アスレチック 29日 カーティオ 30日 ストレングス			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。 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。	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。 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。	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。
各フロアご利用時間のお知らせ			休館日のお知らせ		
5月の休館日は 5日(月・祝)、6日(火・祝)			6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
4日 上半身強化	5日 お休み	6日 お休み	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 アクアボール	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
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 下半身強化	30日 上半身強化
31日 アクアジョリー					