

5月 レッスン予定表 (配布用)

| 月曜日 Monday | | | 火曜日 Tuesday | | |
|--|---|---|--|--|---|
| ASTUDIO | バイク | プール | ASTUDIO | 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 | 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 | 7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 ★~★★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 平泳ぎ初級 ★★古屋 | 12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina | 7日、14日、 21日開催 14:00~15:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用)Chie | 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 BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林 | 7日はバーチャル 14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★古屋大 | 14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★佐口 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★佐口 |
| | | 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 | | | |
| | | 18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★川澄 | | | |
| 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★佐口 | | | 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 ポティコンバット45 ★★★★川澄 | | 20:00~20:30 クロール初級 ★★飯島 20:30~21:00 背泳ぎ初級 ★★飯島 | 20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家 | | 20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★飯島 20:30~21:00 クロール中級上級 ★★★★飯島 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 | 21:25~22:10 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 |

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

月曜日~木曜日

| 水曜日 Wednesday | | | 木曜日 Thursday | | |
|---|--|--|--|---|---|
| ASTUDIO | バイク | プール | ASTUDIO | ホットヨガ バイク | プール |
| 11:00~12:00 奮せるエアロ ★~★★★★ 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 ★~★★林 11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★★林 | 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ ★★★★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 平泳ぎ中級上級 ★★★★林 |
| 12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★★布袋 | 8日、15日、 22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 背泳ぎ初級 ★★林 | 12:30~13:00 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 | 14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★古屋大 | | 14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家 | | 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 |
| | | 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 | | | 2日は佐口 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 |
| | | 18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★山家 | | | |
| 19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄 | 18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口 | | 2日はコンパクト山家 19:00~19:45 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★★川澄 | 2日は佐口 18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★山家 | |
| 20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ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 佐口 | 2日は佐口 20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★山家 | | |
| 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 | 2日は佐口 21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス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~

5月 レッスン予定表 (配布用)

| 金曜日 Friday | | | 土曜日 Saturday | | |
|---|---|--|---|---|---|
| Aスタジオ | バイク | プール | Aスタジオ | バイク | プール |
| 11:00~12:00 中級エアロ ★★~★★★ 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 ★★★佐口 11:20~11:50 クロール中級上級 ★★★佐口 11:50~12:20 パタフライ初級 ★★★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 | 10:40~11:20 クロール初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 パタフライ初級~上級 ★3~★4 佐口 11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★大谷 |
| 12:30~13:00 LES MILLS DANCE レスミルズダンス30 ★★布袋 | | 12:40~13:40 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大 | | | |
| 14:05~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボテイコンバット45 ★★★山家 | 13:10~13:40 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大 | 14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★佐口 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★佐口 | 16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボテイコンバット ★★★川澄 | 16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口 | 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ボテイバランス45 ★★★佐口 |
| 19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ボテイステップ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 | 17:30~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ボテイバランス45 ★★★佐口 | 18:00終了 | |
| 20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ボテイアタック45 ★★★金野 | | 21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル | 21:25~21:55 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があった場合、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。 □初めてのの方はインストラクターに一声かけてください。 □変換者が1名の場合、レッスンは中止になりますのでご了承ください。 |
| 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。 □廊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

| 6日 (特別営業)・日曜日 Sunday | | | スタジオレッスン | | |
|--|---|---|---|--|---|
| Aスタジオ | バイク | プール | LES MILLS BODYBALANCE | LES MILLS BODYATTACK | LES MILLS BODYPUMP |
| 6日はダンス45金野 11:00~12:00 ベシツクヨガ ★★ Erina | 10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル | 6日はありません 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。 | ボテイバランス ストレッチ系 太極拳やヨ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。 | ボテイアタック 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おエアロボックスです。 | ボテイパンブ 筋力系 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 6日特別営業 12日 19日 26日 | 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 アクアレックス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。 | ボテイコンバット 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。 | ボテイジャム 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。 |
| 15:45~16:30 LES MILLS 45 6日特別営業 12日 19日 26日 | 15:30~16:00 LES MILLS sprint スプリント バーチャル | 17:00~17:40 クロール上級40 ★★★ (担当は毎週変わります) | ボテイステップ 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。 | tone 有酸素・筋力系 ストレッチ、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。 | CORE 筋力系 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! |
| 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 | 17:00終了 | HOT YOGA ホットヨガ 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を行います。 |
| LES MILLS GRIT グリット 有酸素、筋力系 <有料> 30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。 | 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 アルビーエム 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ごきげみです。 | LES MILLS THE TRIP トリップ 有酸素系 | LES MILLS RPM アルビーエム 有酸素系 | 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 |
| グリット(有料)メニュー | | | プールレッスン | | |
| 月曜日 | 金曜日 | アクアレックス ウォーキング系 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| 6日 お休み | 10日 ストレングス | ウオーキング系 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。 | 水曜日 1日アクアジョリー | 木曜日 2日アクアボール | 金曜日 3日お休み |
| 13日 アスレチック | 17日 カーティオ | 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。 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
| 20日 ストレングス | 24日 アスレチック | 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。 | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 |
| 27日 カーティオ | 31日 ストレングス | 5月の休館日は 3日(金・祝)、4日(土・祝) 5日(日) | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| | | | 休館日のお知らせ | | |
| | | | 6月の休館日は 23日(日) | | |
| 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日お休み | 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日アクアジョリー | 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日アクアジョリー | 30日下半身強化 | 31日上半身強化 |