

9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	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★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	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★佐口	
		11:20~12:00 ロングスイムに挑戦 ★5 古屋		3日、10日、 17日開催	11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★佐口	
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム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	12:30~13:30 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 ポテイバランス45 ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★★林	3日、10日、 17日、24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 ★~★★川澄		14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ	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		★~★★佐口	14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★山家	
			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			
		18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★菅野			18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★佐口	
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★佐口、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		
20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★川澄		20:00~20:30 クロール初級 ★★林	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 クロール中級上級 ★★★佐口	
		20:30~21:00 バタフライ初級 ★★★林			20:30~21:00 スタート・ターン ★★★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	20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口 22:00終了	

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	12日はトーン45林 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★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 ★~★★大谷	
	11日、18日、 25日開催	11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★林	12日はバランス林 12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		11:20~12:00 背泳ぎ中級上級 ★★★大谷	
12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	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 ★★大谷			12:00~12:30 クロール初級 ★★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		14:00~14:45 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 ★~★★川澄			14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★大谷	
		14:30~15:00 クロール初級 ★★川澄			14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★大谷	
			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~			
		18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★菅野			18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★菅野	
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		19日はアタック林 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		
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 コーチも一緒に 泳ぎます 菅野	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★山家			
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	19日は佐口 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	

9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
11:00~12:15 エアロ75 ★★~★★★ 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 クロール中級上級 ★★★佐口	21日はバランス林 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 28日は林 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 21日は佐口 11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林	18:00終了
12:45~13:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス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	12:30~13:00 LES MILLS BODYATTACK ポテアタック30 ★★★大谷	21日はアタック45大谷 28日は45分クラス 16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット ★★★川澄	28日はバーチャル 16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテコンバット45 ★★★山家	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポテステップ45 ★★★山家	12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 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 クロール初級 ★★佐口	28日は川澄 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポテバランス45 ★★★佐口	28日はバーチャル 16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	
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)	6日、13日、 20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)	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	各フロアご利用時間のお知らせ	注意事項	
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	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	マシンジム (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	□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げましょう。 □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。	
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	21:20~21:50 GRIT グリット<有料> ★★★山家			

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 アップを終わ 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 1日 アタック 大谷 8日 コンバット 山家 15日 ジャム 川澄 22日 エアロ 布袋 29日 ステップ 山家 エアロはレスミルズではありません	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)	レスミルズダンス ダンス系 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、心肺機能向上プログラムです。	レスミルズストーン 有酸素系・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。
15:45~16:30 LES MILLS 45 1日 パンプ 山家 8日 アタック 大谷 15日 アタック 大谷 22日 バランス 布袋 29日 アタック 大谷	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 ★★★ 17:00終了 (担当は毎週変わります)	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 有酸素系・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。	レスミルズコア 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	LES MILLS 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。	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ごきまわす。	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	LES MILLS 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。
グリット(有料)メニュー			LES MILLS GRIT グリット 有酸素系、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 カーティオ 9日 アスレチック 16日 お休み 23日 お休み 30日 ストレングス	金曜日 6日 ストレングス 13日 カーティオ 20日 アスレチック 27日 ストレングス	LES MILLS GRIT グリット 有酸素系、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。
ブルレッスン			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。	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ごきまわす。	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
休館日のお知らせ			9月の休館日は 16日(月・祝)、23日(月・祝)	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ごきまわす。	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
アクアレッスンメニュー			日曜日 1日 8日 15日 22日 29日	月曜日 2日 9日 16日 23日 30日	火曜日 3日 10日 17日 24日	水曜日 4日 11日 18日 25日
1日 アクアジョリー	2日 アクアボール	3日 下半身強化	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 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 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 お休み	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					