

10月 レッスン予定表 (配布用) 月曜日の夜スプリントが追加になりました 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 アクアレッスン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	10:40~11:20 アクアレッスン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 背泳ぎ初級 ★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★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		
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 クロール初級 ★★川澄		14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★山家
		18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★菅野			18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ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	
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 スタート・ターン ★★★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	21:25~22:10 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 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	2日はお休み 10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★大谷 11:20~12:00 クロール中級上級 ★★★林	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★★蛭名	3日はお休み 10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン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	9日、16日、 23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 パタ足基礎 ★林	12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 パタフライ初級 ★★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★林	2日はお休み 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 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄			14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★大谷 14:30~15:00 クロール初級 ★★大谷
					18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★菅野
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		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 BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄		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 BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★★山家		20:00~20:45 練習会・中級上級 菅野
21:25~21:55 LES MILLS GRIT グリット(有料) ★★★★山家	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	21:25~21:55 LES MILLS CORE レスミルスコア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～

10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 パタフライ中級上級 ★★★★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
12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★布袋	4日はお休み	11:50~12:20 クロール初級 ★★佐口	12:30~13:00 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック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	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
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	13:25~13:55 LES MILLS sprint スプリント ★★★★古屋大	12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 古屋 予約が必要です		11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林	11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林
		14:10~14:40 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:40~15:10 パタフライ初級 ★★★★佐口			
			26日は45分クラス	26日はバーチャル	
			16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口	
			26日は川澄		
			17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★佐口		
	4日、18日開催 18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 第1・3菅野 (女性専用)				18:00終了
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 クロール中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 パタフライ中級上級 ★★★★佐口			
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★金野	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	20:00~21:00 マスターズ ★★★★★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)

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 9:00~22:30 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 10:30~22:00 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ください。
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>

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
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	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。	ポティジャム ダンス系 ダンス感覚を楽しみながら行う、心肺機能を向上プログラムです。
6日 イベントのためお休み 13日 バランス 林 20日 ステップ 山家 27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 ★★★★ (担当は毎週変わります) 17:00終了	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。	レスミルストーン 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。	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!
15:45~16:30 LES MILLS 45	6日 イベントのためお休み 13日 パンプ 山家 20日 ジャム 川澄 27日 コンバット 山家				
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					
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	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。	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。	
月曜日	水曜日	金曜日	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。	
7日 カーティオ	9日 ストレングス	11日 アスレチック	休館日のお知らせ		
14日 お休み	16日 カーティオ	18日 ストレングス	10月の休館日は 14日(月・祝)		11月の休館日は 4日(月・祝)、23日(土・祝)
21日 アスレチック	23日 アスレチック	25日 カーティオ	アクアレッスンメニュー		
28日 ストレングス	30日 ストレングス		日曜日	月曜日	火曜日
			6日 上半身強化	7日 下半身強化	8日 アクアボール
			13日 アクアジョリー	14日 お休み	15日 下半身強化
			20日 下半身強化	21日 アクアジョリー	22日 上半身強化
			27日 アクアボール	28日 上半身強化	29日 アクアジョリー
			9日 アクアボール	10日 上半身強化	11日 アクアボール
			16日 上半身強化	17日 アクアジョリー	18日 下半身強化
			23日 下半身強化	24日 アクアボール	25日 アクアジョリー
			30日 アクアボール	31日 下半身強化	12日 上半身強化
					19日 アクアボール
					26日 下半身強化