

12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 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		
		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 バタフライ初級 ★★★山家
		18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄			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 背泳ぎ初級 ★★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	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 平泳ぎ中級上級 ★★★★大谷	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★★蛭名	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 個人メドレー ★★★★★林
12:30~13:15 DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	4日、11日、18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 バタフライ初級 ★★★★林(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 BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家・大谷		
		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 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★川澄
		18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄			18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄
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		20:00~20:30 クロール初級 ★★大谷 20:30~21:00 バタフライ初級 ★★★大谷
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～

12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 アクアレックス40 ★~★★佐口 11:20~11:50 クロール中級上級 ★★★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	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
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 平泳ぎ初級 ★★★佐口	12:30~13:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ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	11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★林
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	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★川澄	11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★林	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口
○12月14日(土)はゴルフレンジ工事のため休館します。 ○12月28日(土)はスタジオイベントのためスタジオ、水泳レッスンは全て休講いたします。					
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)					
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★山家	18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 菅野 (女性専用)	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	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★佐口	18:00終了	
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★金野	20:30~21:00 LES MILLS sprint スプリント ★★★山家	20:00~21:00 マスターズ ★★★佐口	12月28日 年末特別イベント 営業時間 9:00~18:00 マシンジム 9:00~17:30 プール 10:30~17:00 お風呂 9:30~17:45 全会員利用できます レッスン内容は館内で発表します		
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★金野		22:00終了			

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>

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。	ポティパンプ 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。	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、心肺機能向上プログラムです。	
1日 アタック大谷 8日 パンプ山家 15日 アタック大谷 22日 コンバット山家 29日 お休み	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。	tone 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	1日 ステップ山家 8日 アタック大谷 15日 コンバット山家 22日 ステップ大谷 29日 お休み	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	※レッスン表QRコードは新HP以降に伴い設定できなくなりました。			
グリット(有料)メニュー			プールレッスン			
LES MILLS GRIT 有酸素、筋トレ系 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 水曜日 金曜日 2日 4日 6日 ストレングス アスレチック カーティオ 9日 11日 13日 カーティオ ストレングス アスレチック 16日 18日 20日 アスレチック カーティオ ストレングス 23日 25日 27日 ストレングス アスレチック カーティオ 30日 31日 お休み お休み			アクアレックス 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。 ○○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。	○○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。
休館日のお知らせ						
12月の休館日は 14日(土)、 29日(日)~31日(火)			1月の休館日は 1日(水)、2日(木) 13日(月・祝)			
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	土曜日
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 お休み
15日 下半身強化	16日 上半身強化	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 お休み
29日 お休み	30日 お休み	31日 お休み				