

11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 平泳ぎ中級上級 ★★★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		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★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		
		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		14:15~14:55 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 クロール初級 ★★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 ポテイパンフ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 ポテイコンバット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 バタフライ初級 ★★★林	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 バタフライ中級上級 ★★★★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	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 クロール中級上級 ★★★大谷	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ ★★★★蛭名	21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 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★★林
12:30~13:15 DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	6日、13日、 27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 ★★★林(大谷)	12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 息つきクロール ★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★古屋大		14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★山家		
		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★川澄			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
		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 ポテイステップ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 ポテイヤム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 ポテイパンフ45 ★★★★山家		14日は休み 20:00~20:30 クロール初級 ★★大谷 20:30~21:00 平泳ぎ初級 ★★★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～

11月 レッスン予定表 (配布用)

金曜日～日曜日

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 背泳ぎ中級上級 ★★★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 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
12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★布袋	22日はバーチャル	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	9日はイベントのためお休み	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			
		14:10~14:40 アクアレックス30 ★~★★佐口 14:40~15:10 バタフライ初級 ★★★佐口			
			9日はイベントのためお休み		
			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	
			9日はイベントのためお休み		
			17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★佐口		18:00終了
	1日、15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)				
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	20:30~21:00 LES MILLS sprint スプリント ★★★山家	20:00~20:30 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:30~21:00 平泳ぎ中級上級 ★★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口			
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★金野					

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 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
お風呂 月~金 9:30~22:45 土 10:00~19:00 日 10:00~17:30	□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。

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	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 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。	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。
3日 アタック大谷 10日 イベントのためお休み 17日 アタック大谷 24日 コンバット山家			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。	LES MILLS CORE 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	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)	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を行います。
3日 パンプ山家 10日 イベントのためお休み 17日 ステップ山家 24日 アタック大谷			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こぎまわります。	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
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	有酸素、筋トレ系	アクアレックス ウォーキング系	息つきクロール スキル系	バタ足基礎 スキル系、初心者向	〇〇ドリル、中上級 有酸素系
月曜日	水曜日	金曜日	下記のメニューを行います。	クロールの息つきの練習をします。	スキルアップと、長距離にチャレンジします。
4日 お休み	6日 カーティオ	8日 アスレチック	〇〇初級	〇〇基礎講座	
11日 ストレングス	13日 アスレチック	15日 カーティオ	スキル系、初心者向 キックや手のかきなど練習します。	スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。	
18日 カーティオ	20日 ストレングス	22日 アスレチック	休館日のお知らせ		
25日 アスレチック	27日 カーティオ	29日 ストレングス	11月の休館日は 4日(月・祝)、23日(土・祝)		12月の休館日は 29日(日)~1月2日(木)
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
3日 下半身強化	4日 お休み	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
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
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
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
					2日 アクアボール
					9日 アクアジョリー
					16日 上半身強化
					23日 お休み
					30日 アクアボール