

1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	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	6日は佐口 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 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		6日は佐口 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 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 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 ★~★★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 ★~★★佐口
6日は山家 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 背泳ぎ初級 ★★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 クロール中級上級 ★★★佐口
6日は山家 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

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	ホットヨガ バイク	プール	ASTAZIO	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	8日は佐口 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★大谷 11:20~12:00 背泳ぎ中級上級 ★★★大谷	9日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンフ ★★★★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 クロール中級上級 ★★★林
12:30~13:15 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	8日は佐口 12:00~12:30 クロール初級 ★★大谷	9日はバランス佐口 12:30~13:00 CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林	22日はバーチャル 14:00~14:45 LES MILLS RPM RPM45 ★★★古屋大		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 平泳ぎ初級 ★★★川澄			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 ★~★★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		8日はお休み 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		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~

1月 レッスン予定表 (配布用)

金曜日 Friday			土曜日 Saturday		
ASTAZIO	ホットヨガ 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 個人メドレー ★★★★★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30 ★★布袋	13:25~13:55 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	11:50~12:20 クロール初級 ★★佐口 12:40~13:40 初心者水泳 平泳ぎ 古屋 予約が必要です	12:30~13:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ30 ★★★大谷	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	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
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	10日、17日、 24日開催 18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 菅野 (女性専用)	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	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 ★~★★佐口	11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★佐口
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 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	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★佐口	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★佐口
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★金野		22:00終了			18:00終了

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。
<https://aqua-topia.jp>

1月3日は特別営業

営業時間 10:00~17:00
マシンジム 10:00~16:30
プール 10:30~16:00
お風呂 10:00~16:45

10:30~11:15	トリップ(バイクルーム)	バーチャル
11:00~11:45	ポティアタック45(Aスタ)	大谷
11:00~11:40	クロール基礎講座(プール)	山家
13:00~13:45	ポティパンブ45(Aスタ)	山家
13:00~13:40	アクアレックス	大谷
14:30~15:15	ポティコンバット45(Aスタ)	山家
15:00~15:40	クロール上級(プール)	大谷

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 にアププを終わ 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 音楽に合わせたパー 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。	LES MILLS BODYCOMBAT 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。	LES MILLS BODYJAM 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。
5日 アタック大谷 12日 コンバット山家 19日 ステップ大谷 26日 パンプ佐口	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)	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、カーティ 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	5日 ステップ山家 12日 アタック大谷 19日 パンプ佐口 26日 バランス林	17:00終了	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 たレッスンをします。
※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。			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 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 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。			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。	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。
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 を練習をします。	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。
6日 カーティオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日 カーティオ	8日 ストレングス 15日 カーティオ 22日 アスレチック 29日 ストレングス	3日 お休み 10日 アスレチック 17日 ストレングス 24日 カーティオ 31日 アスレチック	休館日のお知らせ		
1月の休館日は 1日(水)、2日(木) 13日(月・祝)			2月の休館日は 11日(火・祝)、24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
5日 アクアジョリー 12日 上半身強化 19日 アクアボール 26日 下半身強化	6日 上半身強化 13日 お休み 20日 下半身強化 27日 アクアボール	7日 下半身強化 14日 アクアボール 21日 アクアジョリー 28日 上半身強化	8日 アクアボール 15日 下半身強化 22日 上半身強化 29日 アクアジョリー	9日 アクアジョリー 16日 上半身強化 23日 下半身強化 30日 アクアボール	10日 上半身強化 17日 アクアジョリー 24日 アクアボール 31日 下半身強化