

3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	31日は佐口 10:40~11:20 アクアレックス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 アクアレックス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		31日は佐口 12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★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
31日は林 14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★川澄	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		11日はイベントのためお休み 14:00~14:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★山家		
		14:00~14:30 アクアレックス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 アクアレックス30 ★~★★★川澄 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄
			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		
31日は山家 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★佐口		18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★★川澄		11日はイベント (申込み必要) 18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★山家	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★★佐口
			19:00~19:45 tone レスミルストーン45 ★★★川澄		
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	11日はイベント (申込み必要) 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 背泳ぎ中級上級 ★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★佐口
31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

3月1日~24日プールの天井工事を
行います。その期間プールは利用
できません。くわしくは館内掲示
をご覧ください

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 やさしいエアロ ★~★★★ 布袋	12日はバーチャル 10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	26日は佐口 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★大谷 11:20~12:00 クロール中級上級 ★★★大谷	13日はバーチャル、27日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★蛭名	13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 アクアレックス40 ★~★★★林 11:20~12:00 個人メドレー ★★★林
12:30~13:15 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	12日、19日、 26日開催 11:00~12:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用)菅野	26日は佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★大谷	13日はバーチャル 27日はバランス佐口 12:30~13:00 LES MILLS CORE レスミルスコア30 ★★蛭名		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★林	12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 ポティアタック45 ★★★林		
		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★★山家 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★山家			27日は佐口 14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★★山家 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★山家
	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~				
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★山家	13日はバーチャル 18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★金野		26日はお休み 20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチも一緒に 泳ぎます 佐口	20:10~20:55 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 ★★★川澄		
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	21:25~21:55 LES MILLS GRIT グリット (有料) ★★★山家	21:15~21:45 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	22:00終了

3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 レスミルスダンス45 ★★★★川澄		7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です
12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★布袋	14日はバーチャル	11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★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
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 ★~★★佐口
		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	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; color: orange;"> 3月1日~24日プールの天井工事を 行います。その期間プールは利用 できません。くわしくは館内掲示 をご覧ください。 </div>		
			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	
			17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★佐口		18:00終了
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	7日、14日、 21日開催 18:50~19:50 LES MILLS HOT YOGA ホットヨガ<有料> 菅野 (女性専用)		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		
28日は大谷 20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★金野		20:00~20:30 パタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 クロール中級上級 ★★★★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 マシンジム (2F、3F) 月~金 9:00~22:30 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 9:30~22:45 土 10:00~19:00 日 10:00~17:30		
28日はバーチャル 21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★金野		20:30~21:00 LES MILLS sprint スプリント ★★★★山家	注意事項 □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びましょう。 □館内のマナー・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。		

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)

金曜日~日曜日

日曜日 Sunday 20日祝			スタジオレッスン			
ASTAZIO	バイク	プール	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
20日はバランス45佐口 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		13:00~13:30 背泳ぎ初級 ★★	LES MILLS DANCE レスミルスダンス 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。	
2日 パンプ山家 9日 コンバット山家 16日 ステップ山家 20日祝 アタック大谷 30日 ジャム川澄	14:20~15:05 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	13:30~14:00 アクアレッスン30 ★~★★ (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		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		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行います。
2日 ステップ大谷 9日 アタック大谷 16日 アタック大谷 20日祝 パンプ佐口 30日 コンバット山家	15:30~16:00 LES MILLS sprint スプリント バーチャル		※レッスン表QRコードは新HPI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 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 下記のメニューを行います。 〇〇初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど練習します。			プールレッスン アクアレッスン ウォーキング系 息つきクロール スキル系 パタ足基礎 スキル系、初心者向 〇〇ドリル、中上級 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。 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。 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・インターバルト			
月曜日 3日 ストレングス 10日 カーティオ 17日 アスレチック 24日 ストレングス 31日 カーティオ			木曜日 6日 アスレチック 13日 ストレングス 20日 お休み 27日 アスレチック			
金曜日 7日 カーティオ 14日 アスレチック 21日 ストレングス 28日 カーティオ			休館日のお知らせ 3月の休館日は 23日(日) 4月の休館日は 29日(火・祝)			
アクアレッスンメニュー						
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日アクアホール	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日アクアホール
9日アクアジョリー	10日上半身強化	11日	12日上半身強化	13日アクアジョリー	14日アクアホール	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日アクアホール	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	25日アクアジョリー	26日下半身強化	27日アクアホール	28日上半身強化	29日アクアホール
31日上半身強化	31日下半身強化					