

4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	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 クロール中級上級 ★★★佐口
12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★布袋		12:00~12:30 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		
フラダンス&ティスコ (Cスタ横キッズルーム) 月~金 10:45~12:30		14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄		8日はバーチャル 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 クロール初級 ★★川澄
		18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★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 12名	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★佐口
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ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 バタフライ初級 ★★★林 20:30~21:00 クロール初級 ★★林	20:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット45 ★★★★山家		20:00~20:30 クロール中級上級 ★★★佐口 20:30~21:00 バタフライ中級上級 ★★★★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

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
9日はステップ45大谷 11:00~12:00 やさしいエアロ ★~★★ 布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	2日は佐口 9日は林 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★大谷 11:20~12:00 平泳ぎ中級上級 ★★★★大谷	3日は佐口 11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★★蛭名	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★林 11:20~12:00 背泳ぎ中級上級 ★★★林
9日はアタック大谷 12:30~13:15 DANCE レスミルダンス45 ★★★布袋	9日、16日、 30日開催 11:00~12:00 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (女性専用)菅野	2日は佐口 12:00~12:30 クロール初級 ★★大谷 9日は林	3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 バタフライ初級 ★★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林	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 アクアレックス30 ★~★★川澄 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★川澄			3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
					18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★川澄
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポテイヤム45 ★★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★佐口		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★★山家	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック45 ★★★★金野		2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 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

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~

4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 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
12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★布袋		11:50~12:20 クロール初級 ★★佐口	5日はバーチャル 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 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
フラダンス&テイスコ (Cスタ横キッズルーム) 月~金 10:45~12:30		14:10~14:40 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:40~15:10 クロール中級 ★★★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)			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	4日、11日、 18日開催 18:50~19:50 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 菅野 (女性専用)	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			
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				
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>

各フロアご利用時間のお知らせ	注意事項
マシンジム (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。

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 クロール初級 ★★ 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、心肺機能向上プログラムです。
6日 ジヤム 川澄 13日 ステップ 大谷 20日 アタック 大谷 27日 ステップ 山家	15:30~16:00 LES MILLS sprint スプリント バーチャル		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	6日 コンバット 山家 13日 パンプ 山家 20日 パンプ 山家 27日 コンバット 川澄	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を行います。
※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 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	アクアレッスン 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。	クロールの息つぎの練習をします。	スキルアップと、長距離にチャレンジします。
7日	9日	11日	〇〇初級	〇〇基礎講座	
14日	16日	18日	スキル系、初心者向	スキル系、初心者向	
21日	23日	25日	キックや手のかきなど練習をします。	それぞれの泳ぎの基礎を練習します。	
28日	30日		休館日のお知らせ		
カーティオ			4月の休館日は 29日(火・祝)		5月の休館日は 5日(月・祝)、6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
		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
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
13日アクアジョリー	14日アクアボール	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
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
27日アクアボール	28日上半身強化	29日お休み	30日上半身強化		