

7月 レッスン予定表（配布用）

月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			
ASTADIO	バイク	プール	ASTADIO	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	28日は林 10:40~11:20 アクアレッション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	29日は大谷 10:40~11:20 アクアレッション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		28日は佐口 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 BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家		12:30~13:15 はじめて平泳ぎ ★古屋 13:15~14:00 はじめて背泳ぎ ★古屋	
		14:00~14:30 アクアレッション30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★★川澄		14:15~14:55 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口	14:00~14:30 アクアレッション30 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★★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 12名			初心者ウルトラコース 健康のための水泳 (高齢者・初心者専門) はじめてプールに入る方大歓迎です。 ○全く泳げない方 ○泳ぎを覚えたい方 ○息つぎを覚えたい方 ○ご高齢の方 「はじめてバタ足」「はじめてクロール」 「はじめて背泳ぎ」「らくらく平泳ぎ」 「らくらくバタフライ」など 火・木曜日 12:30~14:00			18:00~18:30 アクアレッション30 ★~★★佐口
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★★佐口		18:00~18:30 アクアレッション30 ★~★★川澄	19:00~19:45 tone レスミルストーン45 ★★★★川澄	18:50~19:35 1・3・5週目 RPM45 2・4週目 トリップ45 ★★★★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 バタフライ初級 ★★★★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 背泳ぎ中級上級 ★★★★佐口 平泳ぎ中級上級 ★★★★佐口 ★★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口	
28日はバーチャル(無料) 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	21:20~22:05 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	

月曜日~木曜日

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
ASTADIO	ホットヨガ バイク	プール	ASTADIO	バイク	プール
11:00~11:45 ZUMBA ズンバ45 ★★★★布袋	10:45~11:25 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★古屋大	2日、30日は林 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	31日は佐口 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	31日は大谷 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 平泳ぎ中級上級 ★★★★林
12:30~13:15 DANCE レスミルズダンス45 ★★★★布袋	2日、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、30日は林 12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★大谷	31日はバランス佐口 12:30~13:00 CORE レスミルズコア30 ★★蛭名		31日は大谷 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★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 BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★林		12:30~13:15 はじめてバタフライ ★古屋 13:15~14:00 はじめてクロール ★古屋
		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	初心者ウルトラコース 健康のための水泳 （高齢者・初心者専門） はじめてプールに入る方大歓迎です。 ○全く泳げない方 ○泳ぎを覚えたい方 ○息つぎを覚えたい方 ○ご高齢の方 「はじめてバタ足」「はじめてクロール」 「はじめて背泳ぎ」「らくらく平泳ぎ」 「らくらくバタフライ」など 火・木曜日 12:30~14:00		
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄	30日はバーチャル 18:50~19:30 1・3・5週目 RPM45 2・4週目 トリップ45 ★★★★佐口		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★★山家	18:50~19:30 1・3・5週目 RPM45 2・4週目 トリップ45 ★★★★古屋大	
2日は大谷、30日は山家 20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★金野		30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 DANCE レスミルズダンス45 ★★★★川澄		
21:25~21:55 LES MILLS CORE レスミルズコア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

7月 レッスン予定表（配布用）

金曜日 Friday			土曜日 Saturday					
Aスタジオ	ホットヨガ バイク	プール	Aスタジオ	バイク	プール			
11:00~12:15 エアO75 ★★~★★★ 布袋	10:45~11:25 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 5日は山家 10:40~11:20 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 佐口 11:20~11:50 バタフライ初級~上級 ★3~★4 佐口 26日はお休み 11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林			
12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★布袋		11:50~12:20 バタフライ初級 ★★★佐口	12:20~12:50 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★大谷					
14:10~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	13:25~13:55 sprint スプリント ★★★★古屋大	12:40~13:40 初心者水泳平泳ぎ 古屋 13:40~14:10 チョイス初級 古屋 予約が必要です 14:10~14:40 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:40~15:10 平泳ぎ中級 ★★★★佐口						
<div>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)</div>			12日はステップ大谷 16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄	5日は山家 16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口				
			5日はパンプ山家 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★佐口					
19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★山家	4日、18日、 25日開催 18:50~19:50 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					
20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★金野	20:30~21:00 sprint スプリント ★★★★山家	4日は林 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 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					
21:20~21:50 LES MILLS GRIT グリット<有料> ★★★★★金野		22:00終了	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 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			□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		
Aスタジオ	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 THE TRIP トリップ バーチャル	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 6日 アタック大谷 13日 ステップ大谷 20日 バランス大谷 21日 コンバット山家	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)	LES MILLS DANCE 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。
15:45~16:30 LES MILLS 45 6日 パンプ山家 13日 パンプ佐口 20日 コンバット山家 21日 ダンス川澄	15:30~16:00 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)	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!
グリット(有料)メニュー			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。
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			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 アールビーエム 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。
月曜日 木曜日 金曜日			プールレッスン		
7日 アスレチック	10日 カーティオ	11日 ストレングス	アクアレッスン 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 クロールの息つぎの練習をします。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。
14日 ストレングス	17日 アスレチック	18日 カーティオ	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。	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。
21日 お休み	24日 ストレングス	25日 アスレチック	休館日のお知らせ		
28日 アスレチック	31日 カーティオ		7月の休館日は 21日(月・祝)		
アクアレッスンメニュー			8月の休館日は 11日(月・祝)、 13日(水)~15日(金)		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
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 お休み	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 下半身強化	30日 上半身強化	31日 下半身強化	26日 下半身強化