

9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
10:55~11:40 <b>LES MILLS DANCE</b> レズミルズダンス45 ★★★★布袋	10:55~11:40 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ 古屋大	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	10:55~12:10 エアロ75 ★~★★★ 布袋	10:55~11:40 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ パーチャル	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
12:00~12:40 <b>ZUMBA</b> ズンバ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 クロール初級 ★★林
13:10~13:55 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ポティパンブ45 ★★★★古屋大			14:00~14:45 <b>tone</b> レズミルストーン45 ★★★★林		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
14:15~15:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ポティアタック45 ★★★★林	14:15~15:00 <b>LES MILLS RPM</b> RPM45 ★★★★佐口	22日は山家 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		14:15~14:55 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ ★★★★山家	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★★川澄
19:00~19:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ポティパンブ45 ★★★★佐口		22日は山家 18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄	19:00~19:45 <b>tone</b> レズミルストーン45 ★★★★川澄	18:50~19:35 <b>LES MILLS RPM</b> RPM45 ★★★★山家	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
20:10~21:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ポティコンバット45 ★★★★川澄	20:10~20:40 <b>LES MILLS sprint</b> 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	20:10~21:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ポティパンブ45 ★★★★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
21:25~21:55 <b>LES MILLS GRIT</b> グリット(有料) ★★★★★佐口	21:15~21:55 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ パーチャル	22:00終了	21:20~22:05 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ポティバランス45 ★★★★川澄	21:15~21:55 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ パーチャル	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 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

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
10:55~11:55 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ポティパンブ ★★★★蛸名	10:55~11:40 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 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 背泳ぎ中級上級 ★★★★大谷	10:55~11:55 初級エアロ ★~★★ 布袋	10:55~11:40 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ ★★★★古屋大	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 個人メドレー ★★★★★林
12:30~13:30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> ポティジャム ★★★★布袋	3日、10日、 17日開催 11:00~12:00 <b>HOT YOGA</b> ホットヨガ<有料> (女性専用)菅野	12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★★大谷	12:15~12:45 <b>LES MILLS CORE</b> レズミルスコア30 ★★蛸名		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★林
14:00~15:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ポティバランス ★★★★林			13:10~13:55 <b>ZUMBA</b> ズンバ45 ★★★★布袋		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
	14:15~15:00 <b>LES MILLS RPM</b> RPM45 ★★★★古屋大	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★山家	14:15~15:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> ポティジャム45 ★★★★川澄		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★山家
19:00~19:45 <b>LES MILLS BODYJAM</b> ポティジャム45 ★★★★川澄	18:50~19:30 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ ★★★★山家		19:00~19:45 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ポティステップ45 ★★★★大谷	18:50~19:30 <b>LES MILLS THE TRIP</b> トリップ ★★★★古屋大	
20:10~20:55 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ポティステップ45 ★★★★山家		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 <b>LES MILLS DANCE</b> レズミルズダンス45 ★★★★川澄		
21:25~21:55 <b>LES MILLS CORE</b> レズミルスコア30 ★★川澄	21:15~22:00 <b>LES MILLS RPM</b> RPM45 パーチャル	22:00終了	21:25~21:55 <b>LES MILLS GRIT</b> グリット(有料) ★★★★★山家	21:15~21:45 <b>LES MILLS sprint</b> スプリント パーチャル	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～

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

9月 レッスン予定表 (配布用)

金曜日～日曜日・15日祝

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
10:55~11:40 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★古屋大	10:55~11:40 LES MILLS <b>THE TRIP</b> 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 クロール中級上級 ★★★佐口	20日はトーン45林 11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina		7:30~9:00 早朝コース 古屋 別途登録が 必要です
12:00~12:40 LES MILLS <b>BODYJAM</b> ポテイヤム45 ★★★★布袋		11:50~12:20 背泳ぎ初級 ★★佐口	12:20~13:05 LES MILLS <b>BODYSTEP</b> ポテイステップ45 ★★★★大谷		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 20日は佐口
13:10~13:55 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテイバランス45 ★★★★布袋	13:25~13:55 LES MILLS <b>sprint</b> 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			11:50~12:20 アクアレックス30 ★~★★林
14:15~15:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★山家		14:10~14:40 アクアレックス30 ★~★★佐口 14:40~15:10 背泳ぎ中級 ★★★佐口	20日はアタック45大谷 16:30~17:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット ★★★★川澄	16:30~17:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> トリップ ★★★佐口	
			17:50~18:35 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテイバランス45 ★★★佐口		18:00終了
19:00~19:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット45 ★★★★山家	5日、12日、 19日開催 18:50~19:50 <b>HOT YOGA</b> 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。 <a href="https://aqua-topia.jp">https://aqua-topia.jp</a>		
20:10~20:55 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ポテアタック45 ★★★★大谷	20:30~21:00 LES MILLS <b>sprint</b> スプリント ★★★★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 20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口	<b>各フロアご利用時間のお知らせ</b>		
21:20~21:50 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ポテイバランス30 ★★大谷			<b>注意事項</b>		
			マシジム (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		

**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)

日曜日 Sunday、15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	
14日はバランス45大谷 15日はバランス45川澄 11:00~12:00 ベーシックヨガ ★★ Erina	10:30~11:10 LES MILLS <b>THE TRIP</b> トリップ バーチャル	15日はありません 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。	ポテイバランス 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。	ポテイパンブ 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 <b>RPM</b> RPM45 バーチャル	13:00~13:30 背泳ぎ初級 ★★ 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 <b>BODYCOMBAT</b> ポテコンバット 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 <b>BODYJAM</b> ポテイヤム 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。	
7日 お休み 14日 ステップ大谷 15日 コンバット川澄 21日 エアロ布袋 28日 バランス大谷			LES MILLS <b>BODYSTEP</b> ポテイステップ 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 <b>CORE</b> 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 <b>sprint</b> スプリント バーチャル	16:00~16:40 クロール中級40 ★★★ 17:00終了 (担当は毎週変わります)	LES MILLS <b>HOT YOGA</b> 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。	
7日 お休み 14日 ダンス川澄 15日 パンブ山家 21日 スンバ布袋 28日 パンブ山家			LES MILLS <b>THE TRIP</b> 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 <b>RPM</b> 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 <b>sprint</b> 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	
<b>グリット(有料)メニュー</b>			<b>プールレッスン</b>			
LES MILLS <b>GRIT</b> グリット 有酸素、筋トレ系 <有料> 30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。	月曜日 1日 ストレングス 8日 カーティオ 15日 お休み 22日 ストレングス 29日 カーティオ	木曜日 4日 アスレチック 11日 ストレングス 18日 カーティオ 25日 アスレチック	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。	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。
			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。			
			<b>基礎講座</b> スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。			
			<b>休館日のお知らせ</b>			
			9月の休館日は 7日(日)、23日(火・祝)		10月の休館日は 13日(月・祝)	
			<b>アクアレックスメニュー</b>			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7日お休み	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	5日アクアジョリー	6日上半身強化
14日アクアボール	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	12日上半身強化	13日アクアジョリー
21日アクアジョリー	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日アクアボール	20日下半身強化
28日上半身強化	22日上半身強化	23日お休み	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