

9月 レッスン予定表（配布用）

月曜日 Monday			火曜日 Tuesday		
ASTAジオ	バイク	プール	ASTAジオ	バイク	プール
10:55~11:40 LES MILLS DANCE レズミルズダンス45 ★★★★布袋	10:55~11:40 LES MILLS THE TRIP 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	10:55~11:55 エアロ60 ★~★★★ 布袋	10:55~11:40 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 ★~★★★林 11:20~12:00 バタフライ中級上級 ★★★★★林
12:00~12:40 ZUMBA 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 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★★古屋大			14:00~14:45 tone 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 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★★林	14:15~15:00 LES MILLS RPM 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 LES MILLS THE TRIP 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
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		
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ45 ★★★★★佐口			19:00~19:45 tone レズミルストーン45 ★★★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★★山家	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
22日は山家 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 クロール初級 ★★★林 20:30~21:00 平泳ぎ初級 ★★★★★林	20:10~21:00 LES MILLS BODYPUMP 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 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		
ASTAジオ	ホットヨガ バイク	プール	ASTAジオ	バイク	プール
10:55~11:55 LES MILLS BODYPUMP ポティパンブ ★★★★★蛸名	10:55~11:40 LES MILLS THE TRIP 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 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 個人メドレー ★★★★★林
12:30~13:30 LES MILLS BODYJAM ポティジャム ★★★★★布袋	3日、10日、 17日開催 11:00~12:00 HOT YOGA 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 LES MILLS CORE レズミルズコア30 ★★★蛸名		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			13:10~13:55 ZUMBA 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 LES MILLS RPM 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 LES MILLS BODYJAM 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
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		
19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★★川澄	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★★山家		19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★★大谷	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★★★古屋大	
20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP 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 LES MILLS DANCE レズミルズダンス45 ★★★★★川澄		
21:25~21:55 LES MILLS CORE レズミルズコア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

9月 レッスン予定表（配布用）

金曜日 <i>Friday</i>			土曜日 <i>Saturday</i>		
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
10:55～11:40 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★古屋大	10:55～11:40 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 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 BODYJAM ポティジャム45 ★★★★布袋		11:50～12:20 背泳ぎ初級 ★★佐口	12:20～13:05 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ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 BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★★布袋	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 13:40～14:10 チョイス初級 古屋 予約が必要です			11:50～12:20 アクアレッスン30 ★～★★林
14:15～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★山家		14:10～14:40 アクアレッスン30 ★～★★佐口 14:40～15:10 背泳ぎ中級 ★★★★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)			20日はアタック45大谷		
			16:30～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット ★★★★川澄	16:30～17:15 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		
19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	5日、12日、 19日開催 18:50～19:50 HOT YOGA ホットヨガ ポットヨガ＜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		
			各フロアご利用時間のお知らせ		
20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK ポティアタック45 ★★★★大谷	20:30～21:00 LES MILLS sprint 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	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		
21:20～21:50 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★大谷		22:00終了	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。		

日曜日 Sunday、15日(祝)			金曜日～日曜日・15日祝 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
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 THE TRIP 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		14:20～15:05 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	13:00～13:30 背泳ぎ初級 ★★ 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 レズミルズダンス 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。
7日	お休み			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 レズミルストーン 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 レズミルズコア 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！
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					
※エアロはLES MILLSではありません						
15:45～16:30 LES MILLS 45		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) 17:00終了	HOT YOGA ホットヨガ 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			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わす。	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
14日	ダンス川澄					
15日	パンプ山家					
21日	ズンバ布袋					
28日	パンプ山家					
※ズンバはLES MILLSではありません						
グリット(有料)メニュー			プールレッスン			
LES MILLS GRIT 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	木曜日	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。	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。
	1日	4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。		
	8日	11日	休館日のお知らせ			
	カーティオ	ストレングス	9月の休館日は		10月の休館日は	
	15日	18日	7日(日)、23日(火・祝)		13日(月・祝)	
	お休み	カーティオ	アクアレッスンメニュー			
22日	25日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
ストレングス	アスレチック		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
29日			7日お休み	8日アクアボール	9日アクアジョリー	10日上半身強化
カーティオ			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
			21日アクアジョリー	22日上半身強化	23日お休み	24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	25日アクアジョリー
						26日下半身強化
						27日アクアボール