














































2月 レッスン予定表（配布用）

月曜日 <i>Monday</i>			火曜日 <i>Tuesday</i>		
Aスタジオ	バイク	プール	Aスタジオ	バイク	プール
10:55~11:40  レズミルズダンス45 ★★★★布袋	9日はバーチャル 10:55~11:35  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 平泳ぎ初級~上級 ★2~★4 古屋	10:55~11:55 エアロ60 ★~★★★ 布袋	10:55~11:35  トリップ ★★★三宮	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 林
12:00~12:45  ズンバ45 ★★★布袋		12:00~12:30 クロール初級 ★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★★林
9日はバーチャル 13:10~13:55  ポティパンブ45 ★★★★古屋大			14:00~14:45  レズミルストーン45 ★★★★林	14:00~14:40  ホットヨガ<有料> (混合)佐口	
14:15~15:00  ポティアタック45 ★★★★林	14:15~15:00  RPM45 ★★★★佐口	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  トリップ ★★★★山家	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 平泳ぎ初級 ★★★★川澄
<div>水泳レッスン（午前） 初級から上級まで行います。 2レーン~3レーンを使用します。 年齢と体力に合わせて行います。 （月・火・金・土曜日）</div> <div>  <p>女性専用、男女混合があり ますのでご注意ください。 有料プログラムです。 (40分クラス200円) (60分クラス500円)</p> </div>			<div>スタジオレッスン参加人数の定員</div> <div> ○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 </div>		
19:00~19:45  ポティパンブ45 ★★★★佐口	18:20~19:00  ホットヨガ<有料> (女性専用)布袋	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄	19:00~19:45  レズミルストーン45 ★★★★川澄	18:50~19:35  RPM45 ★★★★山家	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
20:10~20:55  レズミルズダンス45 ★★★★川澄	20:10~20:40  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	20:10~20:55  ポティコンバット45 ★★★★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
21:25~21:55  グリット(有料) ★★★★★佐口	21:15~21:55  トリップ バーチャル	22:00終了	21:20~22:05  ポティバランス45 ★★★★川澄	21:15~21:55  トリップ バーチャル	22:00終了


月曜日~木曜日

水曜日 <i>Wednesday</i>			木曜日 <i>Thursday</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
10:55~11:55  ポティパンブ ★★★★蛸名	10:55~11:35  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 クロール初級~上級 ★2~★3 大谷	10:55~11:55 初級エアロ ★~★★ 布袋	10:55~11:35  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  ポティジャム ★★★★布袋	4日、18日、 25日開催 11:00~12:00  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  レズミルズコア30 ★★蛸名		12:00~12:30 バタ足基礎 ★林
14:00~15:00  ポティバランス ★★★★林			13:10~13:55  ポティバランス45 ★★★★大谷		12:30~13:00 はじめてクロール ★古屋
	14:15~15:00  RPM45 ★★★★山家	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄 14:30~15:00 息つきクロール ★★川澄	14:15~15:00  ポティコンバット45 ★★★★川澄		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
<div>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)</div> <div> ○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~ </div>			<div>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」 など 木 12:30~13:00</div>		
19:00~19:45  ズンバ45 ★★★★布袋	18:50~19:30  トリップ ★★★★山家		19:00~19:45  ポティパンブ45 ★★★★山家	18:50~19:30  トリップ ★★★★古屋大	
20:10~20:55  ポティステップ45 ★★★★大谷		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  ポティジャム45 ★★★★川澄	20:10~20:55  RPM45 ★★★★三宮	
21:25~21:55  ポティバランス30 ★★川澄	21:15~22:00  RPM45 バーチャル	22:00終了	21:25~21:55  レズミルズコア30 ★★川澄	21:15~21:45  スプリント バーチャル	22:00終了

2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45 ★★★★古屋大	10:55～11:35 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 11:20～12:00 バタフライ初級～上級 ★2～★4 佐口	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		12:00～12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口	21日はイベントのためお休み 12:20～13:05 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★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 ★2～★4 佐口 21日は山家 11:50～12:20 アクアレッスン30 ★～★★林
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	12:30～13:15 平泳ぎ& クロールか背泳ぎ 初級～上級 古屋 ※予約が必要です			
14:15～15:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★大谷	14:15～15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★★三宮	14:00～14:30 アクアレッスン30 ★～★★佐口 14:30～15:00 クロール中級 ★★★★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> <div>  <p>女性専用、男女混合がありますのでご注意下さい。 有料プログラムです。 (40分クラス200円) (60分クラス500円)</p> </div>			21日はイベントのためお休み 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	
			21日はイベントのためお休み 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 BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★山家	6日、13日、 20日、27日開催 18:50～19:50  ホットヨガ<有料> (女性専用)菅野		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 ★★★★大谷	20:30～21:00 LES MILLS sprint スプリント 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	<div>各フロアご利用時間のお知らせ</div> <div> <div>マシンジム (2F、3F)</div> <div>月～金 9:00～22:30</div> <div>土 10:00～18:45</div> <div>日 10:00～17:15</div> </div> <div> <div>プール</div> <div>月～金 10:30～22:00</div> <div>土 10:30～18:00</div> <div>日 10:30～17:00</div> </div> <div> <div>お風呂</div> <div>月～金 9:30～22:45</div> <div>土 10:00～19:00</div> <div>日 10:00～17:30</div> </div>		
21:25～21:55 LES MILLS GRIT グリット(有料) ★★★★★バーチャル		22:00終了	<div>注意事項</div> <div> □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。 </div> <div> □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。 </div> <div> □初めての方はインストラクターに一声かけてください </div> <div> □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 </div> <div> □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。 </div> <div> □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。 </div>		

金曜日～日曜日

日曜日 <i>Sunday</i>			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 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	10:45～11:45 水泳基礎 初級中級上級 古屋	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 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。
1日 パンプ山家 8日 エアロ布袋 15日 コンバット山家 22日 パンプ山家			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。	LES MILLS tone レズミルズトーン 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！
※エアロはLES MILLSではありません				 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。	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。
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		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ごまシティ・インターバルト
グリット(有料)メニュー			<div>プールレッスン</div> <div> <div>アクアレッスン</div> <div>ウォーキング系</div> <div>下記のメニューを行います。</div> <div>〇〇初級</div> <div>スキル系、初心者向</div> <div>キックや手のかきなど練習します。</div> </div> <div> <div>息つきクロール</div> <div>スキル系</div> <div>クロールの息つぎの練習をします。</div> <div>〇〇基礎講座</div> <div>スキル系、初心者向</div> <div>それぞれの泳ぎの基礎を練習します。</div> </div> <div> <div>バタ足基礎</div> <div>スキル系、初心者向</div> <div>バタ足は、泳ぎの基礎です。</div> </div> <div> <div>〇〇ドリル、中上級</div> <div>有酸素系</div> <div>スキルアップと、長距離にチャレンジします。</div> </div>		
<div>LES MILLS GRIT</div> <div>グリット</div> <div>有酸素、筋トレ系</div> <div><有料></div> <div>30分間、集中して高強度のトレーニングを行います。</div>			休館日のお知らせ		
<div>月曜日</div> <div>2日</div> <div>アスレチック</div> <div>9日</div> <div>ストレングス</div> <div>16日</div> <div>カーティオ</div> <div>23日</div> <div>お休み</div>			2月の休館日は 11日（水・祝）、23日（月・祝）		3月の休館日は 20日（金・祝）
<div>金曜日</div> <div>6日</div> <div>カーティオ</div> <div>13日</div> <div>アスレチック</div> <div>20日</div> <div>ストレングス</div> <div>27日</div> <div>カーティオ</div>			<div>アアクアレッスンメニュー</div> <div> <div>日曜日</div> <div>1日アクアジョリー</div> <div>8日アクアボール</div> <div>15日下半身強化</div> <div>22日上半身強化</div> </div> <div> <div>月曜日</div> <div>2日アクアボール</div> <div>9日アクアジョリー</div> <div>16日上半身強化</div> <div>23日お休み</div> </div> <div> <div>火曜日</div> <div>3日下半身強化</div> <div>10日上半身強化</div> <div>17日アクアジョリー</div> <div>24日アクアボール</div> </div> <div> <div>水曜日</div> <div>4日上半身強化</div> <div>11日お休み</div> <div>18日下半身強化</div> <div>25日アクアジョリー</div> </div> <div> <div>木曜日</div> <div>5日アクアジョリー</div> <div>12日上半身強化</div> <div>19日アクアボール</div> <div>26日下半身強化</div> </div> <div> <div>金曜日</div> <div>6日上半身強化</div> <div>13日アクアジョリー</div> <div>20日下半身強化</div> <div>27日アクアボール</div> </div> <div> <div>土曜日</div> <div>7日下半身強化</div> <div>14日アクアボール</div> <div>21日アクアジョリー</div> <div>28日上半身強化</div> </div>		