

2月 レッスン予定表（配布用）

月曜日 Monday			火曜日 Tuesday		
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 THE TRIP トリップ 古屋大	10:40~11:20 エアロ60 ★★~★★古屋 11:20~12:00 平泳ぎ初級~上級 ★2~★4 古屋	10:55~11:55 アクアレッスン40 ★★~★★★布袋	10:55~11:35 THE TRIP 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 ベーシックヨガ ★★ Erina	12:30~13:30 クロール初級 ★★古屋		12:00~12:30 平泳ぎ初級 ★★★林
9日はバーチャル 13:10~13:55 BODYPUMP ボティーパンプ45 ★★★★古屋大		14:00~14:45 tone レズミルズトーン45 ★★★林	14:00~14:40 HOT YOGA ホットヨガ <有料> (混合)佐口		
14:15~15:00 BODYATTACK ボディアタック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 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 平泳ぎ初級 ★★★川澄	
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)			スタジオレッスン参加人数の定員		
HOT YOGA 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)			<ul style="list-style-type: none"> ○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 		
19:00~19:45 BODYPUMP ボティーパンプ45 ★★★★佐口	18:20~19:00 HOT YOGA ホットヨガ <有料> (女性専用) 布袋	19:00~19:45 tone レズミルズトーン45 ★★★川澄	18:50~19:35 RPM45 ★★★山家	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄	18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口
20:10~20:55 DANCE レズミルズダンス45 ★★★★川澄	20:10~20:40 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	20:10~20:55 BODYCOMBAT ボディコンバット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	20:00~20:30 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
21:25~21:55 GRIT グリット(有料) ★★★★佐口	21:15~21:55 THE TRIP トリップ バーチャル 22:00終了		21:20~22:05 BODYBALANCE ボティーバランス45 ★★★川澄	21:15~21:55 THE TRIP トリップ バーチャル 22:00終了	

水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
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 BODYPUMP ボティーパンプ ★★★★蛇名	10:55~11:35 THE TRIP トリップ バーチャル 11:20~12:00	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	10:55~11:55 初級エアロ ★~★★布袋	10:55~11:35 THE TRIP トリップ ★★★古屋大 11:20~12:00 個人メトレー ★★★★林	10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★林 11:20~12:00 個人メトレー ★★★★林
12:30~13:30 BODYJAM ボティージャム ★★★★布袋	4日、18日、 25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 クロール初級~上級 ★2~★3 大谷	12:15~12:45 CORE レズミルズコア30 ★★蛇名	12:00~12:30 バタ足基礎 ★林	12:30~13:00 はじめクロール ★古屋
14:00~15:00 BODYBALANCE ボティーバランス ★★★林			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	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★山家 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★★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。 <ul style="list-style-type: none"> ○全く泳げない方 ○泳ぎを覚えたい方 ○息つきを覚えたい方 ○ご高齢の方 「はじめてバタ足」「はじめてクロール」など 				18:00~18:30 アクアレッスン30 ★~★★川澄
19:00~19:45 THE TRIP トリップ ★★★山家	20:10~20:55 BODYSTEP ボティーステップ45 ★★★★大谷	20:00~20:45 練習会・中級上級 コーチも一緒に泳ぎます 佐口	20:10~20:55 BODYJAM ボティージャム45 ★★★三宮	20:10~20:55 RPM45 ★★★川澄	21:25~21:55 CORE レズミルズコア30 ★★川澄
21:25~21:55 THE TRIP トリップ バーチャル 22:00終了	21:15~22:00 RPM45 ★★川澄	22:00終了	21:15~21:45 sprint 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）

星期五 Friday

土曜日 Saturday

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																		
10:55~11:40 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 ★★★★古屋大	10:55~11:35 LesMILLS 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 LesMILLS BODYJAM ボディジャム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	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																		
13:10~13:55 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 ★★★★布袋	13:25~13:55 LesMILLS 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	12:20~13:05 LesMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★大谷	11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林																		
14:15~15:00 LesMILLS BODYSTEP ボディステップ45 ★★★★大谷	14:15~15:00 LesMILLS 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																				
LesMILLS 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)		21日はイベントのためお休み																				
HOT YOGA ホット ヨガ		16:30~17:30 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット ★★★★川澄																				
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)		16:30~17:10 LesMILLS THE TRIP トリップ ★★★★佐口																				
6日、13日、 20日、27日開催		21日はイベントのためお休み																				
18:50~19:50 HOT YOGA ホット ヨガ ホットヨガ<有料> (女性専用)菅野		17:50~18:35 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 ★★★★佐口																				
19:00~19:45 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 ★★★★山家		18:00終了																				
20:10~20:55 LesMILLS BODYATTACK ボディアタック45 ★★★★大谷		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																				
21:25~21:55 LesMILLS GRIT グリット(有料) ★★★★バーチャル		各フロアご利用時間のお知らせ																				
		<p>マシンジム(2F、3F)</p> <table> <tr><td>月~金</td><td>9:00~22:30</td></tr> <tr><td>土</td><td>10:00~18:45</td></tr> <tr><td>日</td><td>10:00~17:15</td></tr> </table> <p>プール</p> <table> <tr><td>月~金</td><td>10:30~22:00</td></tr> <tr><td>土</td><td>10:30~18:00</td></tr> <tr><td>日</td><td>10:30~17:00</td></tr> </table> <p>お風呂</p> <table> <tr><td>月~金</td><td>9:30~22:45</td></tr> <tr><td>土</td><td>10:00~19:00</td></tr> <tr><td>日</td><td>10:00~17:30</td></tr> </table>			月~金	9:00~22:30	土	10:00~18:45	日	10:00~17:15	月~金	10:30~22:00	土	10:30~18:00	日	10:30~17:00	月~金	9:30~22:45	土	10:00~19:00	日	10:00~17:30
月~金	9:00~22:30																					
土	10:00~18:45																					
日	10:00~17:15																					
月~金	10:30~22:00																					
土	10:30~18:00																					
日	10:30~17:00																					
月~金	9:30~22:45																					
土	10:00~19:00																					
日	10:00~17:30																					
		<p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> □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びましょう。 □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	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS 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	ボティバランス 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。	ボティアタック 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。	ボディパンプ 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 LesMILLS RPM RPM45 バーチャル	13:00~13:30 クロール初級 ★★	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。	LesMILLS BODYCOMBAT ボティコンバット 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。	LesMILLS BODYJAM ボティジャム 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。				
※エアロはLES MILLSではありません	15:30~16:00 LES MILLS Sprint スプリント バーチャル	13:30~14:00 アクアレッスン30 ★~★★ (担当は毎週変わります)	LES MILLS BODYSTEP ボティステップ 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！				
15:45~16:30 LES MILLS 45	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。	○○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。				
※ズンバはLES MILLSではありません			LES MILLS THE TRIP トリップ 有酸素系 40分のサイクリングしながら、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ます、インドアバイクで行なうハイインテンシティ・インターバルト				
ブルーレッスン									
グリット(有料)メニュー			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。	○○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。			
LesMILLS 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	金曜日	○○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。	○○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。					
2日 アスレチック	6日 カーティオ								
9日 ストレングス	13日 アスレチック								
16日 カーティオ	20日 ストレングス								
23日 お休み	27日 カーティオ								
休館日のお知らせ									
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）						
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	土曜日			
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	5日アクアジョリー	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日お休み	12日上半身強化	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	19日アクアボール	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	28日上半身強化			