

1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	5日は佐口 10:55~11:35 LES MILLS THE TRIP トリップ 古屋大	5日は大谷 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★★古屋 11:20~12:00 クロール初級~上級 ★2~★3 古屋	10:55~11:55 エアロ60 ★★~★★★ 布袋	10:55~11:35 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	6日は佐口 10:40~11:20 アクアレッスン40 ★~★★★林 11:20~12:00 バタフライ初級~上級 ★2~★4 林	
12:00~12:45 ZUMBA ズンバ45 ★★★布袋		5日は大谷 12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★古屋	12:30~13:30 ベーシックヨガ ★★ Erina		6日は佐口 12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★★林	
13:10~13:55 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★★★古屋大			14:00~14:45 tone レズミルストーン45 ★★★★林	14:00~14:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> (混合)佐口	12:30~13:00 はじめて平泳ぎ ★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	14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★★川澄 14:30~15:00 背泳ぎ初級 ★★★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 クロール初級 ★★★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）			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 ○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 12:30~13:00			
HOT YOGA 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）						
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ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 レズミルストーン45 ★★★川澄	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★山家		
20:10~20:55 LES MILLS BODYJAM ポティジャム45 ★★★★川澄	20:10~20:40 LES MILLS sprint スプリント ★★★古屋大	5日はお休み 20:00~20:30 バタ足基礎 ★林 20:30~21:00 息つぎクロール ★★★林	20:10~20:55 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 20:30~21:00 平泳ぎ中級上級 ★★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★★佐口	
5日はバーチャル 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	

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 ポティパンプ ★★★★蛸名	7日は佐口 10:55~11:35 LES MILLS THE TRIP トリップ バーチャル	7日は大谷 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★林 11:20~12:00 クロール中級上級 ★2~★3 大谷	10:55~11:55 初級エアロ ★~★★★ 布袋	8日は佐口 10:55~11:35 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★古屋大	8日は大谷 10:40~11:20 アクアレックス40 ★~★★★林 11:20~12:00 平泳ぎ中級上級 ★★★★林
12:30~13:30 LES MILLS BODYJAM ポティジャム ★★★★布袋	7日、21日、 28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 平泳ぎ初級 ★★★大谷	12:15~12:45 CORE レズミルスコア30 ★★★蛸名		12:00~12:30 バタフライ初級 ★★★林
14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス ★★★林			13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス45 ★★★大谷		12:30~13:00 はじめて背泳ぎ ★古屋
	14:15~15:00 LES MILLS RPM RPM45 ★★★山家	14:00~14:30 アクアレックス30 ★~★★★川澄 14:30~15:00 バタフライ初級 ★★★川澄	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポティコンバット45 ★★★★川澄		14:00~14:30 アクアレックス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~			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		
19:00~19:45 ZUMBA ズンバ45 ★★★布袋	18:50~19:30 LES MILLS THE TRIP トリップ ★★★山家		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ45 ★★★★山家	18:50~19:35 LES MILLS RPM RPM45 ★★★古屋大	18:00~18:30 アクアレックス30 ★~★★★川澄
20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★大谷		7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 LES MILLS DANCE レズミルズダンス45 ★★★川澄		
21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE ポティバランス30 ★★★川澄	21:15~22:00 LES MILLS RPM RPM45 バーチャル	22:00終了	21:25~21:55 CORE レズミルスコア30 ★★★川澄	21:15~21:45 LES MILLS sprint スプリント バーチャル	22:00終了

1月 レッスン予定表（配布用）

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 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 背泳ぎ初級~上級 ★2~★3 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 クロール初級 ★★佐口	10日はジャム川澄 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 ★2~★4 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	12:30~13:15 平泳ぎ& クロールか背泳ぎ 初級~上級 古屋 ※予約が必要です			11:50~12:20 アクアレッスン30 ★~★★林
9日はパンプ山家 14:15~15:00 LES MILLS BODYSTEP ポティステップ45 ★★★★大谷		14:00~14:30 アクアレッスン30 ★~★★佐口 14:30~15:00 平泳ぎ中級 ★★★★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）					
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)			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	
			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	9日、16日、 23日、30日開催 18:50~19:50 HOT YOGA 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 1月3日は特別営業 営業時間 10:00~17:00 マシンジム 10:00~16:30 プール 10:30~16:00 お風呂 10:00~16:45		
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 クロール中級上級 ★★★★佐口 20:30~21:00 バタフライ中級上級 ★★★★佐口 20:00~21:00 マスターズ ★★★★佐口	10:30~11:15 トリップ(バイクルーム)	バーチャル	18:00終了
21:25~21:55 LES MILLS GRIT グリット(有料) ★★★★★バーチャル		22:00終了	11:00~11:45 ポティバンプ45(Aスタ)	佐口	
			11:00~11:40 クロール基礎講座(プール)	林	
			13:00~13:45 ポティバランス45(Aスタ)	林	
			13:00~13:30 アクアレッスン	佐口	
			14:30~15:15 ポティアタック45(Aスタ)	林	
			15:00~15:40 クロール上級(プール)	佐口	

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 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。	ポティバンプ 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 ★★	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。	
4日	エアロ布袋		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 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。	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！	
11日	パンプ山家		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 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。
18日	アタック大谷			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クンテンシティ・インターバル
25日	バランス大谷	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クンテンシティ・インターバル	
※エアロはLES MILLSではありません							
15:45~16:30 LES MILLS 45							
4日	ジャム布袋						
11日	コンバット川澄						
18日	パンプ山家						
25日	コンバット山家						
※スパンは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	金曜日	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。	
	5日	9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。			
	12日	16日	休館日のお知らせ				
	お休み	カーティオ	1月の休館日は 1日(木・祝)、2日(金)、 12日(月・祝)				
	19日	23日	2月の休館日は 11日(水・祝)、23日(月・祝)				
	ストレングス	アスレチック					
26日	30日						
カーティオ	ストレングス						
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日お休み	2日お休み	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日アクアボール	12日お休み	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日下半身強化	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	29日アクアジョリー	30日アクアボール	31日下半身強化	