

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR)	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR)	10:30~11:10 コアトレーニング (石田TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
★★★ B	★★★ B	★ C	★ C	★ B	★ C
19:30~20:10 サーキット (真杉TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR)	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (佐々木TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	
9	10	11	12	13	14
 体育の日 DAC休館日	10:30~11:10 サーキット (今井TR)	10:30~11:10 太ももシェイプ (小林TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (大塚TR)	10:30~11:10 ストレッチ (石田TR)	10:30~11:10 HIEエアロ (廣瀬TR)
	★★★ B	★★★ B	★ A	★ C	★★★★ A
	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (大塚TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR)	
★★★★ A	★★★★ A	★★★★ A	★★★★ A	★★★★ A	
16	17	18	19	20	21
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (石田TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 肩こり解消 (小林TR)	10:30~11:10 サーキット (今井TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR)
★ A	★★★ B	★★★ B	★ C	★★★ B	★★★★ A
19:30~20:10 サーキット (真杉TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR)	19:30~20:10 格闘技エクササイズ (石田TR)	19:30~20:10 ソフトエアロ (真杉TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★★ B	★★★ B	★★★★ A	
23	24	25	26	27	28
10:30~11:10 二の腕シェイプ (石田TR)	10:30~11:10 ストレッチ (小林TR)	10:30~11:10 コアトレーニング (小林TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (今井TR)	10:30~11:10 HIEエアロ (廣瀬TR)
★ C	★ C	★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A
19:30~20:10 J-POPエアロ (高津TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (佐々木TR)	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR)	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR)	
★★★ B	★★★★ A	★ C	★★★★ A	★★★★ A	
30	31				
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR)	10:30~11:10 コアトレーニング (大塚TR)				
★ A	★ B				
19:30~20:10 格闘技エクササイズ (石田TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (今井TR)				
★★★ B	★★★★ A				

* 脂肪燃焼レベル * 心拍数目安 (220-年齢) × 強度

* レッスン難易度 *



脂肪燃焼度上級(強度0.7~0.8)



脂肪燃焼度中級(強度0.6~0.7)



引き締め効果等(強度0.5~0.6)

A

慣れてきて強度が物足りないという方にオススメ。

B

音楽に合わせて汗を流したい方にオススメ。

C

痛みがある、体作りをしたい方にオススメ。

10月セミパーソナル担当

ご参加にはご予約が必要です。フロントにてご予約ください。

メソッド会員様：無制限 パーソナル会員様：1枠消化となります。

月	水
2日 18:30~19:00 【上半身】佐々木TR	4日 20:30~21:00 【下半身】石田TR
	11日 18:30~19:00 【上半身】佐々木TR
16日 18:30~19:00 【上半身】今井TR	18日 20:30~21:00 【下半身】石田TR
23日 18:30~19:00 【下半身】高津TR	
30日 18:30~19:00 【上半身】真杉TR	

予約制

バーベルエクササイズ



定員5名の少人数制パーソナル!