

月	火	水	木	金	土
				1	2
				10:30~11:10 太ももシェイプ (小林TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
				★★★ B	★ C
				19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR)	
				★★★★ A	
4	5	6	7	8	9
10:30~11:10 ストレッチ (青木TR)	10:30~11:10 サーキット (石田TR)	10:30~11:10 腰リラックス (佐々木TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR)	10:30~11:10 上半身エクササイズ (今井TR)	10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR)
★ C	★★★ B	★ C	★ A	★★★ B	★★★★ A
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(筋トレ) (大塚TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)	19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (今井TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
11	12	13	14	15	16
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (真杉TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR)	10:30~11:10 肩こり解消 (小林TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)	10:30~11:10 サーキット (大塚TR)	10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR)
★ A	★★★ B	★ C	★ C	★★★ B	★★★★ A
19:30~20:10 サーキット (石田TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (高津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) (佐々木TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★ B	★★★★ A	
キッズ空手					
18	19	20	21	22	23
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 (佐々木TR)	10:30~11:10 下半身エクササイズ (石田TR)	10:30~11:10 肩こり解消 (大塚TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	
★ A	★★★ B	★ B	★ B	★★★ B	
19:30~20:10 格闘技エクササイズ (今井TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR)	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR)	19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (今井TR)	
★★★ B	★★★★ A	★ C	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
25	26	27	28		
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (石田TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 肩こり解消 (今井TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)		
★ A	★★★ B	★ C	★ C		
19:30~20:10 ソフトエアロ (真杉TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR)	19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)		
★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	★★★ B		

* 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。

12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
4日 20:30~21:00 【上半身】石田TR	6日 18:30~19:00 【下半身】今井TR
11日 18:30~19:00 【下半身】青木TR	13日 20:30~21:00 【上半身】高津TR
18日 20:30~21:00 【上半身】真杉TR	20日 18:30~19:00 【下半身】大塚TR
25日 18:30~19:00 【下半身】小林TR	27日 18:30~19:00 【上半身】佐々木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!