







レッスントイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
 DAC休館日	 DAC休館日	 DAC休館日	 DAC休館日	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★★★ B ★ 19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (佐々木TR) ★★★★ A	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR) ★ C
8	9	10	11	12	13
 DAC休館日	10:30~11:10 サーキット (石田TR) ★★★ B ★ 19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★★ A	10:30~11:10 腰リラックス (青木TR) ★ C 19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★★ B	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR) ★ A 19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR) ★★★★ A	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B 19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR) ★★★★ A	10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR) ★★★★ A
15	16	17	18	19	20
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR) ★ A 19:30~20:10 サーキット (石田TR) ★★★ B	10:30~11:10 下半身エクササイズ (今井TR) ★★★ B 19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR) ★★★★ A	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR) ★ C 19:30~20:10 格闘技エクササイズ (石田TR) ★★★★ B	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR) ★ C 19:30~20:10 J-POPエアロ (高津TR) ★★★ B	10:30~11:10 コアトレーニング (佐々木TR) ★★★ B 19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (大塚TR) ★★★★ A	10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR) ★★★★ A
22	23	24	25	26	27
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR) ★ A 19:30~20:10 格闘技エクササイズ (石田TR) ★★★ B	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B 19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR) ★★★★ A	10:30~11:10 下半身エクササイズ (石田TR) ★ B 19:30~20:10 ヨガ (吉田TR) ★ C	10:30~11:10 肩こり解消 (大塚TR) ★ B 19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR) ★★★★ A	10:30~11:10 サーキット (今井TR) ★★★ B 19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR) ★★★★ A	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR) ★ C
29	30	31			
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (石田TR) ★ A 19:30~20:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★★ B	10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★★ B 19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (今井TR) ★★★★ A	10:30~11:10 肩こり解消 (青木TR) ★ C 19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR) ★★★★ A			

* 脂肪燃焼レベル * 心拍数目安 (220-年齢) × 強度



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)

* レッスン難易度 *



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。

1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
	10日18:30~19:00
	【上半身】真杉TR
15日18:30~19:00	17日20:30~21:00
【上半身】今井TR	【下半身】石田TR
22日20:30~21:00	24日18:30~19:00
【下半身】大塚TR	【上半身】佐々木TR
29日18:30~19:00	31日20:30~21:00
【上半身】青木TR	【下半身】今井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