

レッスンスケジュール

月		火		水		木		金		土	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)			
						★ A	★★ B	★ C			
						19:30~20:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR)				
						★★★★ A	★★★★ A				
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (石田TR)	10:30~11:10 下半身エクササイズ (今井TR)	10:30~11:10 腰リラククス (青木TR)	10:30~11:10 ストレッチ (小林TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR)	10:30~11:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	10:30~11:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR)			
★ A	★ B	★ C	★ C	★★ B	★★★ A	★★★ A	★★★ A	★★★ B	★★★★ A		
19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)	19:30~20:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR)							
★★ B	★★★★ A	★★ B	★★★★ A	★★★★ A							
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
DAC休館日		DAC休館日		10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)	10:30~11:10 コアトレーニング (大塚TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (佐々木先生)	10:30~11:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	10:30~11:10 Hiエアロ (吉田TR)			
				★ C	★ B	★ B	★★★ A	★★★★ A			
				19:30~20:10 Hi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) (今井TR)					
				★★★★ A	★★ B	★★★★ A					
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (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 (真杉TR)	10:30~11:10 ストレッチ (今井TR)	10:30~11:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)	10:30~11:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	10:30~11:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR)			
★ A	★★ B	★ B	★ B	★ C	★★★ A	★★★ A	★★★ 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(筋トレ) (大塚TR)	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR)	19:30~20:10 Hiエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR)							
★★ B	★★★★ A	★ C	★★★★ A	★★★★ A							
26	27	28									
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (石田TR)	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR)	10:30~11:10 肩こり解消 (青木TR)									
★ A	★ C	★ C									
19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)									
★★ B	★★★★ A	★★ B									

* 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 *



- 慣れてきて強度が物足りないという方にオススメ。
- 音楽に合わせて汗を流したい方にオススメ。
- 痛みがある、体作りをしたい方にオススメ。