








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	7	8	9	10	11	12	
 						10:30~11:10 太ももシェイプ (小林TR) ★★ B	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★ B	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ A	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR) ★★★ A		
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
10:30~11:10 格闘技エクササイズ (石田TR) ★★ B	10:30~11:10 下半身エクササイズ (大塚TR) ★ B	10:30~11:10 腰リラックス (青木TR) ★ B	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR) ★ C	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★★ B	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR) ★ C	19:30~20:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★ B	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR) ★★★ A	19:30~20:10 DACキャンプ (高津-佐々木) ★★★ A	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (佐々木TR) ★★★ A	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR) ★ A	10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR) ★ C	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★ B	10:30~11:10 肩こり解消 (真杉TR) ★ C	10:30~11:10 ウエストシェイプ (石田TR) ★ B	10:30~11:10 DACキャンプ (大塚-今井) ★★★ A	19:30~20:10 格闘技エクササイズ (石田TR) ★★ B	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (大塚TR) ★★★ A	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★ B	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (大塚TR) ★★★ A		
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR) ★ C	10:30~11:10 下半身エクササイズ (大塚TR) ★ B	春分の日 DAC体館	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR) ★ A	10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★ B	10:30~11:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 格闘技エクササイズ (今井TR) ★★ B	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR) ★★★ A	19:30~20:10 エアロピクス (吉田-廣瀬TR) ★★ B	19:30~20:10 エアロピクス (吉田-廣瀬TR) ★★ B	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR) ★ C	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR) ★★★ A	
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (石田TR) ★ A	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR) ★ C	10:30~11:10 肩こり解消 (今井TR) ★ C	10:30~11:10 エアロピクス (佐々木-高津TR) ★★ B	10:30~11:10 DACキャンプ (佐々木-今井) ★ B	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ A	19:30~20:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★ B	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR) ★★★ A	19:30~20:10 エアロピクス (吉田-廣瀬TR) ★★ B	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (青木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。