

レッスンスケジュール

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 下半身エクササイズ (石田TR)	10:30~11:10 腰リラククス (佐々木TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR)
★★★ B	★ B	★ C	★ A	★ B	★★★ B
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) (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) (今井TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
9	10	11	12	13	14
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (佐々木TR)	10:30~11:10 上半身エクササイズ (石田TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR)	10:30~11:10 サーキット (今井TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
★ A	★ B	★ B	★★★ B	★★★ B	★ C
19:30~20:10 J-POPエアロ (高津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)	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (佐々木TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
16	17	18	19	20	21
10:30~11:10 格闘技エクササイズ (石田TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR)	10:30~11:10 肩こり・腰痛体操 (小林TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木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)
★★★ B	★ C	★ C	★ A	★ B	★★★★ A
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) (大塚TR)	19:30~20:10 格闘技エクササイズ (石田TR)	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) (青木TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★ B	★★★★ A	
キッズ空手					
23	24	25	26	27	28
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR)	10:30~11:10 下半身エクササイズ (小林TR)	10:30~11:10 上半身エクササイズ (佐々木TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 HIEエアロ (廣瀬TR)
★ A	★ B	★ B	★ C	★★★ B	★★★★ A
19:30~20:10 J-POPエアロ (高津TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (大塚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(筋トレ) (大塚TR)	
★★★ B	★★★★ A	★ C	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
30					
 昭和の日 DAC休館					

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。