

レッスントイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR) ★★	10:30~11:10 腰リラックス (青木TR)	 憲法記念日 DAC休館	 みどりの日 DAC休館	 こどもの日 DAC休館
	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)			
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 ウエストシェイプ (青木TR) ★	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★★★	10:30~11:10 サーキット (今井TR) ★★★	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR) ★
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(サーキット) (真杉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(筋トレ) (小林TR) ★★★★	
14	15	16	17	18	19
10:30~11:10 格闘技エクササイズ (石田TR) ★★	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★	10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR) ★	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (大塚TR) ★	10:30~11:10 ストレッチ (小林TR) ★	10:30~11:10 HIエアロ (廣瀬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) (大塚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) (青木TR) ★★★★	
21	22	23	24	25	26
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 (小林TR) ★	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR) ★	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★	10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★	10:30~11:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★★
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(サーキット) (大塚TR) ★★★★	19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★	19:30~20:10 サーキット (真杉TR) ★★★★	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★★	
28	29	30	31		
10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR) ★	10:30~11:10 ストレッチ (小林TR) ★	10:30~11:10 上半身エクササイズ (佐々木TR) ★	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (真杉TR) ★		
19:30~20:10 サーキット (今井TR) ★★	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR) ★★★★	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR) ★	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★★		

* 脂肪燃焼レベル * 心拍数目安 (20-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。