

# レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土				
				1 10:30~11:10 サーキット (真杉TR)	2 10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR)				
				★★★	B	★★★★	A		
				19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR)		★★★★	A		
4 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR)	5 10:30~11:10 ウエストシェイプ (青木TR)	6 10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	7 10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR)	8 10:30~11:10 サーキット (今井TR)	9 10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR)				
★★★	A	★	B	★★★	B	★★★★	A		
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 HIEアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR)					
★★★	B	★★★★	A	★★★★	A				
11 10:30~11:10 格闘技エクササイズ (今井TR)	12 10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR)	13 10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	14 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (高津TR)	15 10:30~11:10 ストレッチ (今井TR)	16 10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)				
★★★	B	★★★	B	★★★	A	★	C		
19:30~20:10 レスミルズイベント (石田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アロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR)					
★★★★	A	★★★	B	★★★★	A	★★★★	A		
18 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR)	19 10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR)	20 10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR)	21 10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR)	22 10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR)	23 10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR)				
★★★	A	★	C	★★★	B	★★★	B		
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) (大塚TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)	19:30~20:10 レスミルズイベント (今井TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (青木TR)					
★★★	B	★★★★	A	★★★★	A	★★★★	A		
25 10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)	26 10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR)	27 10:30~11:10 上半身エクササイズ (石田TR)	28 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (高津TR)	29 10:30~11:11 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR)	30 10:30~11:10 HIEアロ (廣瀬TR)				
★	C	★	C	★★★	A	★	C	★★★★	A
19:30~20:10 サーキット (佐々木TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (真杉TR)	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR)	19:30~20:10 HIEアロ (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (今井TR)					
★★★	B	★★★★	A	★★★	C	★★★★	A	★★★★	A

\* 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。