

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 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR)	10:30~11:10 下半身エクササイズ (小林TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
★★★ A	★ B	★ C	★★★ B	★★★ B	★ C
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) (真杉TR)	19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木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) (小林TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
9	10	11	12	13	14
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 (青木TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (真杉TR)	10:30~11:10 サーキット (真杉TR)	10:30~11:10 HIエアロ (廣瀬TR)
★ C	★ B	★ B	★★★ A	★★★ B	★★★★ A
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 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) (佐々木TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
16	17	18	19	20	21
 海の日 DAC休館	10:30~11:10 ウエストシェイプ (大塚TR)	10:30~11:10 コアトレーニング (大塚TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR)	10:30~11:10 ストレッチ (小林TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
	★★★ B	★★★ B	★★★ B	★ C	★ C
	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (青木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) (佐々木TR)	
★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	★★★★ 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) (今井TR)	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR)	10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR)	10:30~11:10 格闘技エクササイズ (今井TR)	10:30~11:10 サーキット (石田TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR)
★★★ A	★ C	★★★ B	★★★ B	★★★ B	★★★ B
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(サーキット) (高津TR)	19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	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	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
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 (青木TR)				
★ C	★ C				
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) (大塚TR)				
★★★★ 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。