







レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
					1 10:30~11:10 ヨガ (吉田TR) ★ C 
3 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR) ★★★ A	4 10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★ C	5 10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR) ★★★ B	6 10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B	7 10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR) ★ B	8 10:30~11:10 HIEエアロ (廣瀬TR) ★★★★ 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 キッズ空手	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR) ★ C	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR) ★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (青木TR) ★★★★ A	
10 10:30~11:10 ストレッチ (小林TR) ★ C	11 10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR) ★ C	12 10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★ C	13 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR) ★★ A	14 10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★★ B	15 10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ B 
19:30~20:10 レスミルズ (石田TR) ★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (大塚TR) ★★★★ A キッズ空手	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ B	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR) ★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (小林TR) ★★★★ A	
17 敬老の日  DAC休館	18 10:30~11:10 ストレッチ (青木TR) ★ C	19 10:30~11:10 サーキット (石田TR) ★★★ B	20 10:30~11:10 格闘技エクササイズ (今井TR) ★★★ B	21 10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B	22 10:30~11:10 HIEエアロ (廣瀬TR) ★★★★ A 
	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR) ★★★★ A キッズ空手	19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR) ★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★★ A	
24 秋分の日 振替休日 DAC休館	25 10:30~11:10 ソフトエアロ (真杉TR) ★★★ B	26 10:30~11:10 ウエストシェイプ (青木TR) ★★★ B	27 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR) ★★★ A	28 10:30~11:10 サーキット (真杉TR) ★★★ B	29 10:30~11:10 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	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★★ A	19:30~20:10 HIEエアロ (廣瀬TR) ★★★★ A	19:30~20:13 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★★ 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。