

レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR)	10:30~11:10 サーキット (佐々木TR)	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 ソフトエアロ (真杉TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
★★★ A	★★★ B	★ C	★ C	★★★ B	★ C
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 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	
8	9	10	11	12	13
 体育の日 DAC休館	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 ソフトエアロ (真杉TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR)	10:30~11:10 HIEエアロ (廣瀬TR)
	★ C	★★★ B	★★★ B	★ B	★★★★ A
	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林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) (青木TR)	
	★★★★ A	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
15	16	17	18	19	20
10:30~11:10 ストレッチ (小林TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR)	10:30~11:10 コアトレーニング (大塚TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR)	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR)	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR)
★ C	★ C	★★★ B	★★★ A	★★★ B	★★★ B
19:30~20:10 レスミルズ (石田TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR)	19:30~20:10 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(サーキット) (小林TR)	
★★★★ A	★★★★ A	★ C	★★★★ A	★★★★ A	
22	23	24	25	26	27
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (高津TR)	10:30~11:10 ストレッチ (大塚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 HIEエアロ (廣瀬TR)
★★★ A	★ C	★ C		★★★ 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 ソフトエアロ (佐々木TR)		19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR)	
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	臨時休館	★★★★ A	
29	30	31			
10:30~11:10 サーキット (今井TR)	10:30~11:10 下半身エクササイズ (大塚TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (青木TR)			
★★★ B	★ 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(筋トレ) (真杉TR)	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR)			
★★★ B	★★★★ A	★★★★ A			

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。