

レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	
			1 10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (真杉TR) ★★★ A	2 10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★★★ B	 DAC休館	
			19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (青木TR) ★★★ A		
			5	6		7
			10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (小林TR) ★★★ A	10:30~11:10 コアトレーニング (大塚TR) ★★★ B		10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR) ★★★ B
19:30~20:10 レスミルズ (今井TR) ★★★ B	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR) キッズ空手 ★★★ A	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ B	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR) ★★★ A		
12	13	14	15	16	17	
10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR) ★ C	10:30~11:10 下半身トレーニング (真杉TR) ★ B	10:30~11:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR) ★★★ A	10:30~11:10 ピラティスコア (真杉TR) ★ C	10:30~11:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ B	
19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR) キッズ空手 ★★★ A	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR) ★ C	19:30~20:10 HI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		
19	20	21	22	23	24	
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR) ★★★ A	10:30~11:10 ストレッチ (大塚TR) ★ C	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR) ★ C	10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR) ★ B	 DAC休館	10:30~11:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	
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) (佐々木TR) キッズ空手 ★★★ A	19:30~20:10 ソフトエアロ (佐々木TR) ★★★ B	19:30~20:11 サーキット (真杉TR) ★★★ B			
26	27	28	29	30		
10:30~11:10 サーキット (今井TR) ★★★ B	10:30~11:10 J-POPエアロ (高津TR) ★ C	10:30~11:10 ウエストシェイプ (大塚TR) ★★★ B	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR) ★★★ A	10:30~11:10 ソフトエアロ (高津TR) ★★★ B		
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(筋トレ) (青木TR) キッズ空手 ★★★ A	19:30~20:10 J-POPエアロ (吉田TR) ★★★ A	19:30~20:10 HIエアロ (廣瀬TR) ★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★ 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。