

レッスンスケジュール

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

*脂肪燃焼レベル*心拍数目安(220-年齢)×強度

レッスン難易度



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)



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。