

レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	 DAC休館	 DAC休館	 DAC休館	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR) ★★★ B	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (吉田TR) ★★★ B
				19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR) ★★★ A	
7	8	9	10	11	12
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (大塚TR) ★★★ A	10:30~11:10 サーキット (今井TR) ★★★ C	10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR) ★★★ B	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR) ★★★ B	10:30~11:10 レスミルズ (今井TR) ★★★ B	10:30~11:10 エクササイズ(HI) (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) (高津TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 エクササイズ(POP) (吉田TR) ★★★ B	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (青木TR) ★★★★★ A	
14	15	16	17	18	19
 DAC休館	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (高津TR) ★★★ B	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR) ★ C	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR) ★★★ A	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR) ★★★ B	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR) ★ C
	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (大塚TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 エクササイズ(POP) (吉田TR) ★★★ B	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (真杉TR) ★★★★★ A	
	キッズ空手	キッズ空手			
21	22	23	24	25	26
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 エクササイズ(格闘技) (石田TR) ★★★ B	10:30~11:10 ウエストシェイプ (青木TR) ★ B	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (真杉TR) ★★★ B	10:30~11:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR) ★★★ A
19:30~20:10 エクササイズ(格闘技) (石田TR) ★★★ B	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR) ★★★ B	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR) ★★★★★ A	
キッズ空手	キッズ空手				
28	29	30	31		
10:30~11:9 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR) ★★★ B	10:30~11:10 サーキット (真杉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		
19:30~20:10 レスミルズ (石田TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR) ★★★★★ A	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR) ★ C	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬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)

レッスンの難易度



A 慣れてきて強度が物足りないという方にオススメ。

B 汗をしっかりと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。