

レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
				1	2
				10:30~11:10 エクササイズ(POP) (高津TR)	10:30~11:10 ヨガ (吉田TR)
				★★★ B	★ C
				19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (佐々木TR)	
				★★★★ A	
4	5	6	7	8	9
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (大塚TR)	10:30~11:10 サーキット (今井TR)	10:30~11:10 ラダー運動 (石田TR)	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (真杉TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)	10:30~11:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR)
★★ A	★★ C	★★ B	★★ B	★ C	★★★★ A
19:30~20:10 太極拳 (逢坂TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (高津TR)	19:30~20:10 エクササイズ(POP) (吉田TR)	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (今井TR)	
★ C	★★★★ A	★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
11	12	13	14	15	16
 DAC休館	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (青木TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (今井TR)	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (高津TR)	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (吉田TR)
	★★ B	★ B	★★ A	★★ B	★★ B
	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (小林TR)	19:30~20:10 エクササイズ(POP) (吉田TR)	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (青木TR)	
★★★★ A	★★ B	★★★★ A	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
18	19	20	21	22	23
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (大塚TR)	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (高津TR)	10:30~11:10 エクササイズ(格闘技) (石田TR)	10:30~11:10 ストレッチ (石田TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (小林TR)	10:30~11:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR)
★★ A	★★ B	★★ B	★ C	★ B	★★★★ A
19:30~20:10 エクササイズ(POP) (高津TR)	19:30~20:10 クロスコア(サーキット) (今井TR)	19:30~20:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR)	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (真杉TR)	
★★ B	★★★★ A	★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
キッズ空手					
25	26	27	28		
10:30~11:10 ストレッチ (小林TR)	10:30~11:10 ピラティスコア (青木TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (大塚TR)	10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (佐々木TR)		
★ C	★ C	★★ B	★★ A		
10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (高津TR)	19:30~20:10 ヨガ (吉田TR)	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (廣瀬TR)		
★★ B	★★★★ A	★ C	★★★★ 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 汗をしっかり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。