

3月レッスンスケジュール

コロナウィルス感染対策のため、下記の対策を行っています。

●レッスン参加人数制限 (定員:6人)

濃厚接触を避けるため、場所の指定がございます。
ご参加される方は指定場所でお待ちください。

16	17	18	19	20	21
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR)	10:30~11:10 YUUKIサーキット (大塚TR)	10:30~11:10 エクササイズ(HI) (高津TR)	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (高津TR)	 春分の日 DAC休館日	10:30~11:10 エクササイズ(STEP) (佐々木TR)
★★★ A	★★★ B	★★★ B	★★★ B		★★★ B
19:30~20:10 エクササイズ(ソフト) (佐々木TR)	19:30~20:7 クロスコア(サーキット) (佐々木TR)	19:30~20:10 エクササイズ(STEP) (真杉TR)	19:30~20:10 TOSHIKIサーキット (執行TR)		
★★★ B	★★★★ A	★★★ B	★★★ B		
	キッズ空手				
23	24	25	26	27	28
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (執行TR)	10:30~11:10 エクササイズ(ソフト) (藤沼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(STEP) (佐々木TR)	10:30~11:10 ウエストシェイプ (上村TR)	10:30~11:10 エクササイズ(POP) (佐々木TR)
★★★ A	★★★ B	★★★ B	★★★ B	★ B	★★★ B
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(格闘技) (石田TR)	19:30~20:10 サーキット (真杉TR)	19:30~20:10 エクササイズ(HI) (高津TR)	19:30~20:10 クロスコア(筋トレ) (佐々木TR)	
★★★ B	★★★ B	★★★ B	★★★★ A	★★★★ A	
	キッズ空手				
30	31	【注意】 ・少しでも体調の悪い方、微熱(37.5度以上ある方)、咳など風邪のような症状がある方はレッスンへの参加をご遠慮ください。			
10:30~11:10 クロスコア(ビギナー) (青木TR)	10:30~11:10 YUUKIサーキット (大塚TR)				
★★★ A	★★★ B				
19:30~20:10 エクササイズ(STEP) (高津TR)	19:30~20:10 エクササイズ(POP) (佐々木TR)				
★★★ B	★★★ B				

*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。