

月	火	水	木	金	土	日	
A	B	A	B	A	B	A	
7:00							7:00
8:00							8:00
9:00							9:00
10:00							10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00
23:00							23:00

## R P E (主観的運動強度)

有酸素運動における強度の確認方法です。  
スタジオエクササイズの強度確認として、ご活用下さい。  
また、有酸素運動の強度設定方法として、  
目標心拍数を用いることが出来ます。

## 目標心拍数計算式

(220-年齢) - 安静時心拍数) x 運動強度 (%) + 安静時心拍数

RPE(主観的運動強度)	心拍数(拍/分)	
20	最大限	200
19	非常にきつい	
18		180
17	かなりきつい	
16		160
15	きつい	
14		140
13	ややきつい	
12		120
11	やや楽である	
10		100
9	楽である	
8		80
7	非常に楽である	
6		60

エアロビクス 格闘技 ステップ ダンス ヨガ リラクゼーション 筋トレ・調整 ダンスフィットネス 有料レッスン: ¥1080

毎月第3月曜日は休館日となります  
但し第3月曜日が祝日に当たる場合は  
営業となります。その際スタジオスケ  
ジュールは一部変更となりますのでHP  
をご確認ください。