

無料プチレッスンのご案内



プチレッスンとは？

ストレッチや筋トレやヨガなどどなたでもできる簡単なレッスンを約15分間にてご案内いたします。好きなレッスンを何回でもご受講できます

プチレッスンを 受講すると...

- ① 効果的なストレッチの方法が分かり、アクトスライフがより楽しくなります
- ② グループで行うので、スタッフや他の会員様と仲良くなるきっかけになります
- ③ お家でできるトレーニングやストレッチが学べます

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
10:15～	10:15～	10:15～	休 講 日	10:15～	10:15～	10:15～
11:15～	11:15～	11:15～		11:15～	11:15～	11:15～
13:30～	13:30～	13:30～		13:30～	13:30～	13:30～
14:30～	14:30～	14:30～		14:30～	14:30～	14:30～
18:30～		18:30～		19:00～		
19:30～	19:30～	19:30～		20:00～	19:30～	

受講時間

約15分

※実施時間が前後する事がございます。予めご了承くださいませ。