

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。お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

2025年1月4日より改定

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~		18:30~		
19:30~	19:30~	19:30~		19:30~	19:30~	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。