

# DVDレッスンのご案内

場所:エクササイズ  
エリア

## DVDレッスンとは?

エクササイズのDVDを見ながら、筋力トレーニングや有酸素運動など簡単なレッスンを約15分間にて受講して頂けます。

## レッスンを 受講すると…

- ① 効果的なエクササイズの方法が分かり、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、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が学べます。

受講時間  
約15分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
10:30～	10:30～	10:30～	休 講 日	10:30～	10:30～	10:30～
11:30～	11:30～	11:30～		11:30～	11:30～	11:30～
⋮	⋮	⋮		⋮	⋮	⋮
13:30～	13:30～	13:30～		13:30～	13:30～	13:30～
14:30～	14:30～	14:30～		14:30～	14:30～	14:30～

※ 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。