



# 2024年 11月ショートレッスンのご案内



ショートレッスン  
とは?

- ・約15～20分で簡単なレッスンを実施致します。
- ・レッスン内容は時間によって異なりますのでご確認ください。
- ・ご自身の体力に合わせて、お気軽にご参加ください。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
10:30	燃焼!!4ミニッツ	10:30	コレクトTIME (上半身)	10:30	ボディシェイパー	休館日	10:30	みんなでストレッチ	10:30	筋膜リリース	10:30	シェイプTIME (背中&二の腕)
11:30	みんなでストレッチ	11:30	燃焼!!4ミニッツ	11:30	筋膜リリース		11:30	シェイプTIME (背中&二の腕)	11:30	ボディシェイパー	11:30	コレクトTIME (下半身)
13:30	ボディシェイパー	13:30	みんなでストレッチ	13:30	コレクトTIME (下半身)		13:30	筋膜リリース	13:30	シェイプTIME (背中&二の腕)	13:30	燃焼!!4ミニッツ
14:30	コレクトTIME (上半身)	14:30	ボディシェイパー	14:30	シェイプTIME (背中&二の腕)		14:30	燃焼!!4ミニッツ	14:30	みんなでストレッチ	14:30	筋膜リリース
18:30	シェイプTIME (背中&二の腕)	18:30	筋膜リリース	18:30	みんなでストレッチ		18:30	コレクトTIME (上半身)	※ 11/4(月)の祝日は、18:30、19:30のレッスンはございません。 ※ 11/19(火)11:30は、燃焼!!4ミニッツからエアロビクスに変更になります。 ※ シェイプTIME 11月は背中&二の腕!!			
19:30	筋膜リリース	19:30	シェイプTIME (背中&二の腕)	19:30	燃焼!!4ミニッツ		19:30	ボディシェイパー				

- 無料で何度でもご参加いただけますが、ストレッチエリアが満員の場合は参加をお断りする場合がございます。
- 予告なく内容の変更や、急きよ中止または開催になる場合がございます。予めご了承ください。
- 会員会則第1条(定義)

☆スケジュールの変更等につきましては館内掲示またはHPをご確認ください

アクトスWill Gは、セルフトレーニングシステム(自己責任による運動)により低価格な会費を設定しているため、クラブの会則、利用方法を遵守し自己責任の下、ご利用いただく施設です。

- 会員会則第3条(当社の損害賠償責任の免除)

1. 当社は、施設内における人的・物的事故において当クラブの責めに帰すべき事由がない場合、損害賠償の責任を負いません。
2. 当クラブの会員・利用者は、利用中に発生した盗難、負傷、疾病の発生及び悪化について、自己責任で対処していただきます。但し、クラブの責めに期すべき事由があった場合はその限りではありません。