リニューアル

2026年 11月ショートレッスンのご案内

いつもとは違う運動を！

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	
10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	休館日	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操
10:30	リラックスストレッチ	10:30	ダンベルエクササイズ	10:30	首肩リラクゼーション		10:30	お腹シェイプ	10:30	筋膜リリース	10:30	脂肪燃焼エクササイズ
11:30	お腹シェイプ	11:30	筋膜リリース	11:30	脂肪燃焼エクササイズ		11:30	膝腰リラクゼーション	11:30	ダンベルエクササイズ	11:30	リラックスストレッチ
13:30	ストレッチポール★定員5名様	13:30	お腹シェイプ	13:30	リラックスストレッチ		13:30	はじめてヨガ	13:30	首肩リラクゼーション	13:30	ダンベルエクササイズ
14:30	脂肪燃焼エクササイズ	14:30	リラックスストレッチ	14:30	ダンベルエクササイズ		14:30	脂肪燃焼エクササイズ	14:30	お腹シェイプ	14:30	膝腰リラクゼーション
18:30	首肩リラクゼーション	18:30	脂肪燃焼エクササイズ	18:30	ストレッチポール★定員5名様		18:30	ダンベルエクササイズ	※ 祝日、18:30、19:30のレッスンはございません。 ※11月25日(水)の11:30はエアロビクスに変更です。 ※シェイプ 11月はお腹！！			
19:30	ダンベルエクササイズ	19:30	膝腰リラクゼーション	19:30	お腹シェイプ		19:30	リラックスストレッチ				

■ 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、急きょ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。

☆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

■ 会員会則第1条(定義)
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。