

アクトスWill Gザ・ビッグ国分寺 レッスンスケジュール 5月

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00～ ラジオ体操	10:00～ ラジオ体操	10:00～ ラジオ体操	10:00～ ラジオ体操		10:00～ ラジオ体操	10:00～ ラジオ体操
10:30～ ヒップアップ トレーニング (20分)	10:30～ お腹、腰まわり 引き締め トレーニング (15分)	10:30～ 膝 痛改善 トレーニング &ストレッチ (25分)	10:30～ 暑さに慣れる！ 暑熱順化 トレーニング (20分) 水分、タオル お持ちください	休 館 日	10:30～ 背面 トレーニング 時々お尻♪ (15分)	10:30～ 膝 痛改善 トレーニング &ストレッチ (25分)
11:30～ スッキリ脚 トレーニング &ストレッチ (20分)	11:30～ 口角アップ 体操 (20分)	11:30～ 日替わり メニュー	11:30～ ヒップアップ トレーニング (20分)		11:30～ 美姿勢 ストレッチ (20分)	11:30～ 代謝アップ！ トレーニング (20分)
13:30～ 至福の ストレッチ	13:30～ 至福の ストレッチ	13:30～ 至福の ストレッチ	13:30～ 下腹の トレーニング		13:30～ 至福の ストレッチ	13:30～ 至福の ストレッチ
15:00～ 膝 痛改善 ストレッチ	15:00～ 膝 痛改善 トレーニング		15:00～ 膝 痛改善 ストレッチ			
						18:30～ お尻の トレーニング
	19:30～ お尻の トレーニング	19:30～ DVD トレーニング (30分)	19:30～ DVD トレーニング (30分)		19:30～ DVD トレーニング (30分)	19:30～ プチ パーソナル (20分) 定員4名様に 限ります。 フロント、 スタッフにて ご予約ください。
	20:30～ 全身 ストレッチ (15分)	20:30～ トレーニング 座学 (20分)	20:30～ 全身 ストレッチ (15分)		20:30～ 全身 ストレッチ (15分)	

※変更がある場合は店頭、またはインスタグラムにて随時お知らせいたします。

5月23日(金)10:30からはスペシャルレッスンを行います。今回のレッスンは【背骨ゆるゆる体操】です。

5月はチャレンジ大会♪今回のチャレンジは【長座体前屈】です。