

アクトスWill_G国分寺 レッスンスケジュール 2025年6月

強度	かなりやさしい	やさしい	ややきつい	かなりきつい	非常にきつい
----	---------	------	-------	--------	--------

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	休 館 日	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:30	気分スッキリ♪ ストレッチ	口角アップ! 体操	暑熱順化 トレーニング		気分スッキリ♪ ストレッチ	膝痛予防の トレーニング &ストレッチ	ヒップアップ トレーニング &ストレッチ
11:30	日替わりメニュー	日替わりメニュー	ヒップアップ トレーニング		背中・二の腕 トレーニング	お腹スッキリ トレーニング	股関節 ストレッチ
13:30	至福の ストレッチ	至福の ストレッチ	下腹の トレーニング		至福の ストレッチ	至福の ストレッチ	至福の ストレッチ
15:00	膝痛予防の トレーニング		膝痛予防の ストレッチ				膝痛予防の ストレッチ
18:30	お腹スッキリ トレーニング					肩甲骨まわり のストレッチ	
19:30	肩甲骨まわり のストレッチ	DVD トレーニング	DVD トレーニング		下腿 トレーニング &マッサージ	脚トレ	
20:30	全身 ストレッチ	体幹 トレーニング	全身 ストレッチ		全身 ストレッチ		

変更がある場合は、店頭またはインスタグラムにてお知らせいたします。

6月6日(金)10時30分からのガイダンスはマシンガイダンスのため、中止となります。

6月16日(月)～18日(水)のガイダンスはジムボール体験会のため、中止となります。