

アクトスWill Gザ・ビッグ国分寺 レッスンスケジュール 4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~ 続・ヒーヒー HIIT!! (20分)	10:30~ 自律神経を 整える ストレッチ (15分)	10:30~ 続・ヒーヒー HIIT!! (20分)	10:30~ 骨密度アップ! かかとトントン トレーニング (15分)		10:30~ 骨密度アップ! かかとトントン 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
11:30~ 全身 ストレッチ& トレーニング (20分~)	11:30~ きちんと 体幹 トレーニング (20分)	11:30~ 日替わり メニュー	11:30~ 全身 トレーニング (10~20分)		11:30~ 全身 ストレッチ (10~20分)	11:30~ 日替わり メニュー
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分)	15:00~ 膝痛改善 トレーニング (10分)	8日13:30~ スペシャル レッスン	15:00~ 膝痛改善 ストレッチ (15分)			
						18:30~ プチ パーソナル (15~20分)
		19:30~ DVD トレーニング (30分)	19:30~ 体幹 トレーニング (10~20分)		19:30~ DVD トレーニング (30分)	19:30~ 卒トレ (20分)
	20:30~ 全身 トレーニング &ストレッチ (15分)	20:30~ トレーニング 座学 (20分)	20:30~ 全身 トレーニング &ストレッチ (15分)		20:30~ 全身 トレーニング &ストレッチ (15分)	

休

館

日

※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。

夜のガイダンスの時間が変更になります。(土曜日を除く)

4月8日(火)13:30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【股関節ストレッチ】になります。

4月はゲーム大会を行います♪今回のゲームは【ボーリング大会】 詳細は後日お知らせします。