

アクトスWill_Gザ・ビッグ国分寺 ガイダンススケジュール 1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~ 関節 トレーニング &ストレッチ (25分) 白井	10:30~ 開脚 ストレッチ (20分) 四本	10:30~ 続・滝汗 トレーニング (25分) 藤岡	10:30~ 骨盤体操 (20分) 横浜	休 館 日	10:30~ カーディオ エクササイズ (25分) 横浜 <small>17日藤岡代行</small>	10:30~ 引き締め トレーニング (15分) 四本 <small>18日中止</small>
11:30~ 全身 ストレッチ (10~20分) 見市	11:30~ 日替わり メニュー	11:30~ コアトレ (20分) 横浜	11:30~ 日替わり メニュー		11:30~ 引き締め トレーニング (15分) 四本 <small>10日横浜代行</small>	11:30~ 続・滝汗 トレーニング (25分) 藤岡 <small>18日中止</small>
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~ 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
<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; margin: 5px 0;">14日(火)11:30~ 藤岡・横浜・四本による スペシャルトレーニングpart2</div> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; margin: 5px 0;">21日(火)13:30~ 股関節ストレッチ</div>						
		18:30~ 自重 トレーニング 中~強 (10~20分) 北山	18:30~ 体幹 トレーニング (10~20分) 辰馬		18:30~ 全身 ストレッチ (10~20分) 見市	18:30~ 全身 ストレッチ (10~20分) 辰馬
	19:30~ 関節 トレーニング &ストレッチ (25分) 白井	19:30~ 全身 ストレッチ (10~20分) 辰馬	19:30~ 関節 トレーニング &ストレッチ (25分) 白井		19:30~ 自重 トレーニング 弱~中 (10~20分) 北山	19:30~ 自重 トレーニング 中~強 (10~20分) 北山

※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。