

アクトスWill_G国分寺 レッスンスケジュール 2025年7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	ダンス トレーニング	ダンス トレーニング		ゆるゆる 有酸素 トレーニング	膝痛予防の トレーニング &ストレッチ	ダンス トレーニング
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		姿勢改善 ストレッチ	脂肪燃焼 サーキット	全身トレーニング &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					上半身 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		股関節 のストレッチ	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。

7月1日(火)11:30～ゲーム大会のため、レッスンは中止になります。

7月8日(火)13:30～スペシャルレッスン♪今回のレッスンは【股関節ゆるゆる体操】になります。