

アクトスWill Gザ・ビッグ国分寺 レッスンスケジュール ゴールデンウィーク

5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)
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～ まだまだ！ ヒーヒー HIIT！！ (20分)	10:30～ 全身 トレーニング (10～20分)	10:30～ まだまだ！ 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～ 全身 トレーニング (10～20分)	10:30～ 骨密度アップ！ かかとトントン トレーニング (15分)	
11:30～ 自律神経を 整える ストレッチ (15分)	11:30～ ゆる～い ストレッチ (20分)	11:30～ 全身 ストレッチ (10～20分)	11:30～ 日替わり メニュー	11:30～ 日替わり メニュー	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～ 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	
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)	15:00～ 膝痛改善 ストレッチ (15分)				
	18 時 閉 店	18 時 閉 店	18 時 閉 店	18 時 閉 店		
19:30～ DVD トレーニング (30分)					19:30～ DVD トレーニング (30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に変更になります。(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。