

アクトスWill_G国分寺 レッスンスケジュール 2025年10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		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:30	ダンス トレーニング	目からウロコ! 座学と ちょいトレ	サーキット トレーニング		週替わり イベント 裏面の 詳細を ご覧ください	膝痛予防の トレーニング &ストレッチ	日替わりメニュー
11:30	日替わりメニュー	週替わり ダンス トレーニング	日替わりメニュー			首こり・肩こり 予防のストレッチ	全身 トレーニング
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
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	内転筋 トレーニング					全身 ストレッチ	
19:30		内転筋 トレーニング 7日、14日中止	DVD トレーニング			筋力 トレーニング	
20:30	全身 ストレッチ	自重 トレーニング 7日、14日中止	全身 ストレッチ				

変更がある場合は、店頭またはInstagramにてお知らせいたします。

10月11日(土)①10:30 ピラティス・ストレッチ ②13:30 ヨガのレッスンになります。ぜひご参加ください!