

アクトスWill_G国分寺 レッスンスケジュール 2025年8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	ゆるゆる 有酸素 トレーニング	ダンス トレーニング	チャレンジ! サーキット トレーニング		ダンス 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		体幹トレーニング &骨盤ストレッチ	脂肪燃焼 サーキット	ゆるトレ &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	骨盤底筋群 トレーニング					全身 ストレッチ	
19:30		DVD トレーニング	DVD トレーニング		背筋 トレーニング	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。

8月8日(金)～8月10日(日)のレッスンはジムボール体験会のため中止になります。

8月25日(月)10:30～はゲーム大会になります。お楽しみに！