

アクトスWill Gザ・ビッグ国分寺 ガイドンスケジュール 2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~ 自重 トレーニング (20分) 白井	10:30~ 身体ポカポカ ストレッチ (20分) 四本	10:30~ 日替わり メニュー 4日 チャレンジ 大会	10:30~ 骨盤体操 (20分) 横浜	休	10:30~ カーディオ エクササイズ (25分) 横浜	10:30~ 引き締め トレーニング (15分) 四本 1日 見市代行
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~ ダンス トレーニング (20分) 藤岡	11:30~ 日替わり メニュー	館	11:30~ 引き締め トレーニング (15分) 四本 7日 藤岡代行 21日 ゲーム大会	11:30~ 頭の ストレッチ (20~30分) 藤岡
13:30~ 至福の ストレッチ 9日中止	13:30~ 至福の ストレッチ	13:30~ 至福の ストレッチ 18日中止	13:30~ 至福の ストレッチ	日	13:30~ 至福の ストレッチ	13:30~ 至福の ストレッチ
		18:30~ 座学 (15~20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 8日、15日 藤岡代行
	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~ 座学 (15~20分) 北山	19:30~ 座学 (15~20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。

北山の【座学】では皆様のトレーニングでの疑問や質問などを分かりやすく解説いたします☆

2月21日(金)11:30からはゲーム大会を行います♪人数が多いほど盛り上がるので、皆様のご参加、お誘い、お待ちしております(^O^)/