

アクトスWill Gザ・ビッグ国分寺 ガイダンススケジュール 3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 17日、31日 中止	10:30~ ヒーヒー HIIT!! (20分) 藤岡	10:30~ 卒トレ (20~30分) 横浜 26日 藤岡代行	休 館 日	10:30~ 骨密度アップ! かかとトントン トレーニング (15~20分) 四本 7日 横浜代行	10:30~ 骨密度アップ! かかとトントン トレーニング (15~20分) 四本 1日、15日 見市代行
11:30~ 全身 ストレッチ (10~20分) 見市 2日 横浜代行	11:30~ 膝痛改善 ストレッチ (10分~15分) 17日中止 31日 横浜 ラストレッシン	11:30~ 日替わり メニュー	11:30~ 日替わり メニュー		11:30~ 膝痛改善 ストレッチ (10分~15分)	11:30~ ヒーヒー HIIT!! (20分) 藤岡
13:30~ 至福の ストレッチ	13:30~ 至福の ストレッチ 17日、31日 中止	13:30~ 至福の ストレッチ 18日中止	13:30~ 下腹の トレーニング (10分~15分)		13:30~ 至福の ストレッチ 7日 スペシャル レッスン	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 14日 藤岡代行	18:30~ 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~ 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 14日中止	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。
 3月7日(金)13:30からはスペシャルレッスンをを行います。今回のレッスンは【股関節ストレッチ】になります。
 3月31日(月)10:30、13:30、18:30からはチャレンジ大会を行います♪今回のチャレンジは【棒つかみ】
 皆様のご参加お待ちしております(^o^)/
 3月31日(月)11:30からは横浜ラストレッシンです(T_T)ぜひご参加ください。