いつもとは違う

2026年 12月ショートレッスンのご案内



より効果的に！



ショートレッスンとは？

・約20分で簡単なレッスンを実施致します。
　レッスン内容は時間によって異なりますのでご確認ください。
・ご自身の体力に合わせて、お気軽にご参加ください。

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日・祝日
		セルフタイムディ			セルフタイムディ					セルフタイムディ
10:30	簡単ヨガ		10:30	リズム運動		10:30	筋膜リリース	10:30	上半身シェイプ	
11:30	美BODYエクササイズ		11:30	タオルストレッチ		11:30	ダンベルエクササイズ	11:30	リラックスストレッチ	
13:30	タオルストレッチ		13:30	美尻美脚エクササイズ		13:30	簡単ヨガ	13:30	美BODYエクササイズ	
14:30	リズム運動		14:30	リラックスストレッチ		14:30	上半身シェイプ	14:30	全身コンディショニング	
17:00	上半身シェイプ		17:00	筋膜リリース		17:00	全身コンディショニング	スケジュールの変更等につきましては 館内掲示をご確認ください		
18:00	リラックスストレッチ		18:00	美BODYエクササイズ		18:00	美尻美脚エクササイズ			

■　無料で何度でもご参加いただけますが、 ストレッチエリアが満員の場合は参加をお断りする場合がございます。
■　予告なく内容の変更や、急きょ中止または開催になる場合がございます。予めご了承ください。
■　会員会則第１条（定義）
アクトスWill_Gは、セルフトレーニングシステム（自己責任による運動）により低価格な会費を設定しているため、クラブの会則、利用方法を遵守し自己責任の下、ご利用いただく施設です。
■　会員会則第３条（当社の損害賠償責任の免除）
１．当社は、施設内における人的・物的事故において当クラブの責めに帰すべき事由がない場合、損害賠償の責任を負いません。
２．当クラブの会員・利用者は、利用中に発生した盗難、負傷、疾病の発生及び悪化について、自己責任で対処していただきます。但し、クラブの責めに期すべき事由があった場合はその限りではありません。