

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2022年11月

最終更新:
2022年10月19日

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 文化の日	4	5 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
6 12:45~13:45 ストレッチスペース Akiho IR	7	8	9 18:15~19:15 ストレッチスペース Akiko IR	10	11	12 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
13 12:45~13:45 ストレッチスペース Akiho IR	14	15	16 18:15~19:15 ストレッチスペース Akiko IR	17	18	19 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
20 12:45~13:45 ストレッチスペース Akiho IR	21	22	23 勤労感謝の日 18:15~19:15 ストレッチスペース Akiko IR	24	25	26 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
27 12:45~13:45 ストレッチスペース Akiho IR	28	29	30 18:15~19:15 ストレッチスペース Akiko IR	1	2	3

※レッスン開始30分前~5分前までに、トレーニング室窓口にて受付をお済ませください。1レッスン700円（税込）を、現金でお支払いください。

※1回の定員は、15名となります。受付時に入場整理券をお渡ししますので、レッスン開始前にインストラクターへお渡しください。

※お着替えをされる方/シャワーを浴びる方は、更衣室が利用できます。なお、トレーニング室を利用される場合は、別途入場料310円（税込）が必要です。

※新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。レッスン中も必ずマスクを着用してください。

1レッスン 700円

事前予約不要/都度払い制

毎週 水・土・日

ストレッチスペース にて開催

格闘技の動きを取り入れた グループエクササイズ

LES MILLS BODYCOMBAT

