

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2022年12月

最終更新:
2022年11月20日

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

※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、18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