

# BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年1月

最終更新:  
2022年12月15日

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

※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