

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年2月

最終更新:
2023年1月10日

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