

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年3月

最終更新:
2023年2月15日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1 18:15~19:15 ストレッチスペース Akiko IR	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 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
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 春分の日	22	23	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	29 18:15~19:15 ストレッチスペース Akiko IR	30	31	1

※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