

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年4月

最終更新:
2023年3月14日

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

※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。

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