

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年5月

最終更新:
2023年4月15日

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

※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