

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年6月

最終更新:
2023年5月20日

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

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