

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年9月

最終更新:
2023年8月20日

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

※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、15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