

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年10月

最終更新:  
2023年9月13日

| 日   | 月        | 火  | 水   | 木  | 金      | 土   |
|---|----------|----|---|----|--------|---|
| 1<br>13:00~14:00<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR  | 2        | 3  | 4<br>18:30~19:30<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR  | 5  | 6      | 7<br>18:00~19:00<br>ストレッチスペース<br>Yoko IR  |
| 8<br>13:00~14:00<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR  | 9 スポーツの日 | 10 | 11<br>18:30~19:30<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR | 12 | 13     | 14<br>18:00~19:00<br>ストレッチスペース<br>Yoko IR |
| 15<br>13:00~14:00<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR | 16       | 17 | 18<br>18:30~19:30<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR | 19 | 20     | 21<br>18:00~19:00<br>ストレッチスペース<br>Yoko IR |
| 22<br>13:00~14:00<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR | 23       | 24 | 25<br>18:30~19:30<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR | 26 | 27     | 28<br>18:00~19:00<br>ストレッチスペース<br>Yoko IR |
| 29<br>13:00~14:00<br>ストレッチスペース<br>まっすー IR | 30       | 31 | 1   | 2  | 3 文化の日 | 4   |

※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、20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

