

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 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR	2	3	4 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	5	6	7 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
8 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR	9 スポーツの日	10	11 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	12	13	14 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
15 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR	16	17	18 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	19	20	21 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
22 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR	23	24	25 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	26	27	28 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
29 13:00~14:00 ストレッチスペース 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

LesMills
BODYCOMBAT