

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2023年11月

最終更新:
2023年10月20日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 文化の日 14:40~14:50 オータムフェスタで実演! 無料で参加できます。	4 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
5 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR	6	7	8 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	9	10	11 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
12 13:00~14:00 ストレッチスペース Yoko IR	13	14	15 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	16	17	18 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
19 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR	20	21	22 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	23 勤労感謝の日	24	25 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
26 13:00~14:00 ストレッチスペース Yoko IR	27	28	29 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	30	1	2

※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