

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年2月

最終更新:
2024年1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 まっすー IR | 5 | 6 | 7 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR | 8 | 9 | 10 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR |
| 11 建国記念の日 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR | 12 振替休日 | 13 | 14 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー 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 まっすー IR | 19 | 20 | 21 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR | 22 | 23 天皇誕生日 | 24 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR |
| 25 13:00~14:00 ストレッチスペース まっすー IR | 26 | 27 | 28 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR | 29 | 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、更衣室を利用できます。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