

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年4月

最終更新:
2024年3月20日

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



荻野運動公園
Ogino Athletics Park