

# BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年5月

最終更新:  
2024年4月20日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 18:00~19:00 ストレッチスペース Yoko IR
5 こどもの日	6 振替休日	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 まっすー 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	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 まっすー IR	27	28	29 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	30	31	1

※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

