

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年7月

最終更新:
2024年6月20日

日	月	火	水	木	金	土
30 	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 まっすー IR
7 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko 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 まっすー IR
14 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	15 海の日	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 まっすー IR
21 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko 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 まっすー IR
28 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	29	30	31 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	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