

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年8月

最終更新:
2024年7月20日

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

※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