

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年10月

最終更新:
2024年9月20日

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