

# BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年9月

最終更新:  
2024年8月27日

日	月	火	水	木	金	土
1 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	2	3	4 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	5	6	7 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
8 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	9	10	11 18:30~19:30 ストレッチスペース Yoko IR	12	13	14 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
15 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	16 敬老の日	17	18 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	19	20	21 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
22 イベント 11:00~12:30 サブアリーナ まっすー&Yoko IR	23 秋分の日	24	25 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	26	27	28 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
29 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	30	1	2	3	4	5

※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。

※9月22日(日)開催のイベントについては、別紙のご案内をご確認ください。レッスン参加費は1,500円です(通常レッスンと異なります)。

## 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

