

# BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年11月

最終更新:  
2024年10月20日

日	月	火	水	木	金	土
27 	28	29	30	31	1	2 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
3 文化の日  オータムフェスタ にて実演します! 無料で参加できます。	4	5	6 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	7	8	9 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
10 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	11	12	13 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	14	15	16 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
17 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	18	19	20 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	21	22	23 勤労感謝の日 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
24 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	25	26	27 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	28	29	30 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

