

# BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年10月

最終更新:  
2024年10月6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	15	16 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	17	18	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 あつぎマラソン 開催のため 休講	28	29	30	31	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**

