

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2024年12月

最終更新:
2024年11月20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 まっすー 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	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 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	23	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	30	31	1 元日	2	3	4 

◆年末年始休館日ご案内◆
12月29日(日)~1月3日(金)

※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