

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2025年1月

最終更新:
2024年12月20日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元日 七	2	3	4
5	6	7	8 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	9	10	11 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
12 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	13 成人の日	14	15 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	16	17	18 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
19 11:00~12:00 ストレッチスペース まっすー	20	21	22 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	23	24	25 18:00~19:00 ストレッチスペース まっすー IR
26 11:00~12:00 ストレッチスペース Yoko IR	27	28	29 18:30~19:30 ストレッチスペース まっすー IR	30	31	1

【お知らせ】
新年のレッスンは
1月8日(水)からになります



※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