

BODYCOMBAT レッスンスケジュール 2025年3月

最終更新:
2025年2月20日

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

※受付はレッスン開始30分前より体育館1階ラウンジにて行います。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