

2025年11月 レッスンスケジュール BODYCOMBAT & BODYATTACK

最終更新:
2025年10月20日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー	30	31	1 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー 19:00~19:45 BODYATTACK まっすー
2	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。 BODYATTACK 14:30~ BODYCOMBAT 15:00~	4	5 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー	6	7	8 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー 19:00~19:45 BODYATTACK まっすー
9	10	11	12 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー	13	14	15 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー 19:00~19:45 BODYATTACK まっすー
16	17	18	19 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー	20	21	22 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー 19:00~19:45 BODYATTACK まっすー
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー	27	28	29 18:00~18:45 BODYCOMBAT まっすー 19:00~19:45 BODYATTACK まっすー
30	1	2	3	4	5	6

※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。トレーニング室を利用される場合は、別途入場料400円（税込）が必要です。

会場：体育館地下1階 ストレッチスペース

受付場所：体育館1階ラウンジにて

**受付時間：レッスン開始15分前より
（事前予約はできません）**

定員：各レッスン20名

レッスン代金：800円



**LES MILLS
BODYCOMBAT**



荻野運動公園
Ogino Athletics Park

**LES MILLS
BODYATTACK**