

# 9月 MOSSA 担当スケジュール

火曜14:00~14:45

## GroupCentergy

ヨガとピラティスの動きを  
音楽に合わせて行います!

9/7 SUZU

9/14 YUKA

9/21 SUZU

9/28 YUKA

金曜19:15~20:00

## GroupFight

総合格闘技の動きで  
シェイプアップ!

9/3 SUZU

9/17 HAYATO

9/24 ARISA

土曜16:20~17:05

## GroupPower

バーベルを使用して  
筋肉トレーニング!

9/4 RYUYA

9/11 YUU

9/18 RYUYA

9/25 YUU

※急遽変更となる場合がございます。  
月末に翌月分を発表致します。

営業時間(~9/12(日)まで時間短縮営業)

平日・土曜 9:00~20:00(最終入館19:30)

日曜・祝日 9:00~18:00(最終入館17:30)

※9/13(月)以降についてはホームページのご確認をお願いいたします。

品川健康センター