

11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!

11/2 SUZU

11/9 YUKA

11/16 YUKA

11/30 SUZU

火曜20:30~21:15

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

11/2 SUZU

11/9 SUZU

11/16 HAYATO

11/30 SUZU

金曜19:15~20:00

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

11/5 HAYATO

11/12 HAYATO

11/19 HAYATO

11/26 SUZU

土曜16:20~17:05

GroupPower

バーベルを使用して
筋肉トレーニング!

11/7 RYUYA

11/13 RYUYA

11/20 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】

平日 9:00~22:00(最終入館21:30)

土曜 9:00~21:00(最終入館20:30)

日曜・祝日 9:00~18:00(最終入館17:30)

※社会情勢に伴い営業時間が変更となる場合がございます。

ご了承ください。変更の場合はホームページに掲載いたします。

品川健康センター