

10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!

10/5 YUKA

10/12 YUKA

10/19 SUZU

10/26 SUZU

金曜19:15~20:00

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

10/1 HAYATO

10/8 SUZU

10/15 HAYATO

10/22 HAYATO

10/29 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!

10/2 RYUYA

10/9 YUU

10/16 HAYATO

10/23 HAYATO

10/30 RYUYA

※急速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。

短縮営業(10/24(日)まで)

平日・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。

10/25(月)以降についてはホームページをご確認下さい。