

1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!

1/4 SUZU

1/11 YUKA

1/18 SUZU

1/25 YUKA

火曜20:30~21:15

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

1/4 SUZU

1/11 SUZU

1/18 SUZU

1/25 SUZU

金曜19:15~20:00

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

1/7 KAZU

1/14 KAZU

1/21 KAZU

1/28 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!

1/8 YUU

1/15 RYUYA

1/22 RYUYA

1/29 RYUYA

※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)

日祝 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