

12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!

12/7 YUKA

12/14 SUZU

12/21 SUZU

12/28 SUZU

火曜20:30~21:15

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

12/7 SUZU

12/14 SUZU

12/21 SUZU

12/28 **HAYATO**
×
SUZU

※12/28のみ20:00より整理券配布

金曜19:15~20:00

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

12/3 HAYATO

12/10 HAYATO

12/17 HAYATO

12/24 HAYATO

土曜16:20~17:05

GroupPower

バーベルを使用して
筋肉トレーニング!

12/4 HAYATO

12/11 RYUYA

12/18 RYUYA

12/25 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