

3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!

3/1 SUZU

3/8 YUKA

3/22 YUKA

3/29 SUZU

火曜20:30~21:15

GroupFight

総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

3/1は短縮営業の為、
20:30~21:00 GroupFight30でレッスンを実施致します。
3/15以降短縮営業延長となった場合も
同時間でレッスンを実施いたします。

3/1 SUZU

3/8 休講

3/15 KAZU

3/22 KAZU

3/29 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!

3/5 RYUYA

3/12 RYUYA

3/19 RYUYA

3/26 RYUYA

※3/15はレッスン変更となります。
パワーヨガ 担当 toco

※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】~3/6(日)平日短縮営業

平日 9:00~21:00(最終入館20:30)

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に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。