

# 8月 MOSSA 担当スケジュール

火曜20:30~21:15

**GroupFight**

総合格闘技の動きで  
シェイプアップ!

8/2 SUZU

8/9 KAZU

8/23 SUZU

8/30 KAZU

↓特別プログラム 20:15~21:00

※整理券 19:45~配布 定員25名

8/16 SUZU

水曜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!

8/3 AYU × SUZU

8/10 SUZU

8/17 SUZU

8/24 SUZU

8/31 AYU

土曜16:20~17:05

**GroupPower**

バーベルを使用して  
筋肉トレーニング!

8/6 YUU

8/13 SOTA

8/20 YUU

8/27 SOTA

※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。

品川健康センター