

9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!

9/6 SUZU

9/13 KAZU

9/20 **SUZU→KAZU**

9/27 KAZU

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!

9/7 SUZU

9/14 AYU

9/21 **SUZU→AYU**

9/28 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!

9/3 SOTA

9/10 YUU

9/17 **YUU→KAJI**

9/24 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。

赤字は変更部分です。

【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。