

11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!

11/1 SUZU

11/8 KAJI

11/15 KAZU

11/22 KAZU

11/29 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!

11/2 AYU

11/9 AYU

11/16 SUZU

11/23 SUZU

↑ 特別プログラム 13:55~14:40
※整理券 13:25~配布 定員25名

11/30 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!

11/5 SOTA

11/12 SOTA

11/19 YUU

※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