10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！

10/4	KAZU
10/11	KAJI
10/18	KAZU
10/25	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！

10/5	AYU
10/12	AYU
10/19	SUZU
10/26	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！

10/1	SOTA
10/8	YUU
10/15	YUU
10/22	SOTA
10/29	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