

1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!

1/10	KAZU
1/17	SUZU
1/24	KAJI
1/31	KAJI

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!

1/4	SUZU
1/11	SUZU
1/18	SUZU
1/25	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!

1/7	YUU
1/14	SOTA
1/21	YUU
1/28	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