

3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!

3/7 SUZU

3/14 KAJI

3/28 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!

3/1 SUZU

3/8 SUZU

3/15 AYU

3/22 AYU

3/29 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!

3/4 SOTA

3/11 SOTA

3/18 YUU

3/25 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