

# 6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!

6/6 SUZU

6/13 KAZU

6/20 KAJI

6/27 KAZU

水曜13:45~14:30

## GroupCentergy

ヨガとピラティスの動きを  
音楽に合わせて行います!

6/7 SUZU

6/14 AYU

6/21 AYU

6/28 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!

6/3 SOTA

6/10 SOTA

6/17 YUU

6/24 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。

### 【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