

# 9月 金曜MOSSA 担当スケジュール

## 金曜 20:15~21:00 第1スタジオ

GroupPower GroupFight GroupCentergy を毎週週替わりで行います！

GroupPower

バーベルを使用して筋肉トレーニング！

定員:35名

GroupFight

総合格闘技の動きでシェイプアップ！

定員:45名

GroupCentergy

ヨガとピラティスの動きを音楽に合わせて行います 定員:45名

9/1

GroupCentergy

SUZU

9/8

休館日

9/15

GroupFight

KAJI

9/22

GroupPower

KAJI

9/29

GroupFight

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

※月によって実施しないレッスンもあります。ご了承ください。