

9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!

9/5 KAZU
9/12 SUZU
9/19 SOTA
9/26 KAZU

水曜13:15~14:00

GroupCentergy

ヨガとピラティスの動きを
音楽に合わせて行います!

9/6 SUZU
9/13 MOEKA
9/20 MOEKA
9/27 MOEKA

土曜16:20~17:05

GroupPower

バーベルを使用して
筋肉トレーニング!

9/2 SOTA
9/9 SOTA
9/16 SUZU
9/30 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