

# 9月 MOSSA 担当スケジュール

日曜15:30~16:15

## GroupFight

総合格闘技の動きで  
シェイプアップ!

9/3 KAJI

9/10 KAJI

9/17 KAJI

9/24 KAJI

日曜16:35~17:20

## GroupPower

バーベルを使用して  
筋肉トレーニング!

9/3 KAJI

9/10 KAJI

9/17 KAJI

9/24 KAJI

※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 9:00~21:00(最終入館20:30)

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。

荏原健康センター