

ご案内

～10月MOSSAスケジュール～

火曜20:30～21:15

GROUP fight



総合格闘技の動きで
シェイプアップ！

水曜13:15～14:00

GROUP CENTERGY



ヨガとピラティスの動きを
音楽に合わせて行います！

金曜20:15～21:00

GROUP fight

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

週によりプログラムを
変更して行います！

土曜16:20～17:05

GROUP POWER



バーベルを使用して
筋肉トレーニング！

【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が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。

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
1	2	3 20:30～21:15 GROUP fight 担当：KAJI	4 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	5	6 20:15～21:00 GROUP fight 担当：SOTA	7 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：SOTA
8	9	10 20:30～21:15 GROUP fight 担当：SOTA	11 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：SUZU	12	13 20:15～21:00 GROUP fight 担当：KAJI	14 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：YUU
15	16	17 20:30～21:15 GROUP fight 担当：KAZU	18 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	19	20 20:15～21:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	21 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：SUZU
22	23	24 20:30～21:15 GROUP fight 担当：KAJI	25 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	26	27 20:15～21:00 GROUP CENTERGY 担当：SUZU	28 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：SOTA
29	30	31 20:30～21:15 GROUP fight 担当：SUZU				

※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。

品川健康センター

ésforta