

# ご案内

## ～11月MOSSAスケジュール～

火曜20:30～21:15




総合格闘技の動きで  
シェイプアップ!

水曜13:15～14:00




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





週によりプログラムを  
変更して行います!

土曜16:20～17:05




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。

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

※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。