

ご案内

～12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 20:15～21:00 GROUP CENTERGY 担当：SUZU	2 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：SOTA
3	4	5 20:30～21:15 GROUP fight 担当：KAZU	6 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	7	8 20:15～21:00 GROUP fight 担当：KAJI	9 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：SUZU
10	11	12 20:30～21:15 GROUP fight 担当：KAJI	13 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：SUZU	14	15 20:15～21:00 GROUP fight 担当：KAZU	16 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：YUU
17	18	19 20:30～21:15 GROUP fight 担当：SOTA	20 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	21	22 20:15～21:00 GROUP fight 担当：KAJI	23 16:20～17:05 GROUP POWER 担当：SOTA
24	25	26 20:30～21:15 GROUP fight 担当：SUZU	27 13:15～14:00 GROUP CENTERGY 担当：MOEKA	28	29 休館日	30 休館日
31 休館日						

※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