

～2月MOSSA担当スケジュール～

火曜20:15～21:00



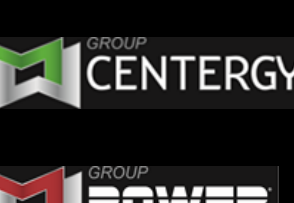
総合格闘技の動きで
シェイプアップ!

水曜14:05～14:50



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!

火曜19:00～19:45
土曜16:20～17:05



バーベルを使用して
筋力トレーニング!

【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 ※13:20～14:20 GROUP CENTERGY 担当: MOEKA 20:15～21:00 GROUP fight 担当: KAJI	3 16:20～17:05 GROUP POWER 担当: SOTA
4	5	6 19:00～19:45 GROUP POWER 担当: SOTA 20:15～21:00 GROUP fight 担当: KAZU	7 14:05～14:50 GROUP CENTERGY 担当: SUZU	8	9 ※13:20～14:20 GROUP CENTERGY 担当: SUZU 20:15～21:00 GROUP fight 担当: SUZU	10 16:20～17:05 GROUP POWER 担当: SOTA
11	12 MOSSA EVENT LESSON ※お申し込み方法は 別紙をご覧ください	13 19:00～19:45 GROUP POWER 担当: KAJI 20:15～21:00 GROUP fight 担当: KAJI	14 14:05～14:50 GROUP CENTERGY 担当: MOEKA	15	16 ※13:20～14:20 GROUP CENTERGY 担当: MOEKA 20:15～21:00 GROUP CENTERGY 担当: MOEKA	17 16:20～17:05 GROUP POWER 担当: SUZU
18	19	20 19:00～19:45 GROUP POWER 担当: KAJI 20:15～21:00 GROUP fight 担当: KAJI	21 14:05～14:50 GROUP CENTERGY 担当: MOEKA	22	23 ※祝日プログラムを ご覧ください	24 休館日
25 休館日	26	27 19:00～19:45 GROUP POWER 担当: SUZU 20:15～21:00 GROUP fight 担当: SOTA	28	29		

※ 60分の有料教室です。

申込方法はホームページ又は別紙をご覧ください。

※ 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。