

# ～4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 18:55～19:40 担当: KAJI 20:15～21:00 担当: KAJI	3 14:05～14:50 担当: SUZU	4	5 20:15～21:00 担当: KAZU	6 16:20～17:05 担当: SOTA
7	8	9 18:55～19:40 担当: YUU 20:15～21:00 担当: KAJI	10 14:05～14:50 担当: SUZU	11	12 20:15～21:00 担当: SOTA	13 16:20～17:05 担当: SOTA
14	15	16 18:55～19:40 担当: YUU 20:15～21:00 担当: KAJI	17 14:05～14:50 担当: SUZU	18	19 20:15～21:00 担当: SUZU	20 16:20～17:05 担当: SUZU
21	22	23 18:55～19:40 担当: KAJI 20:15～21:00 担当: KAJI	24 14:05～14:50 担当: MOEKA	25	26 20:15～21:00 担当: MOEKA	27 16:20～17:05 担当: SOTA
28	29 ※祝日プログラムを ご覧ください	30 ※特別プログラムを 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。