

～5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	3	4
※GWプログラムを ご覧ください						
5	6	7 18:55～19:40 担当: KAJI 20:15～21:00 担当: KAJI	8 14:05～14:50 担当: SUZU	9	10 20:15～21:00 担当: KAZU	11 16:20～17:05 担当: SOTA
12	13	14 18:55～19:40 担当: SOTA 20:15～21:00 担当: KAJI	15 休館日	16	17 20:15～21:00 担当: SUZU	18 16:20～17:05 担当: SUZU
19	20	21 18:55～19:40 担当: KAJI 20:15～21:00 担当: KAJI	22 14:05～14:50 担当: SUZU	23	24 20:15～21:00 担当: MOEKA	25 16:20～17:05 担当: SOTA
26	27	28 18:55～19:40 担当: KAJI 20:15～21:00 担当: KAJI	29 14:05～14:50 担当: MOEKA	30	31 20:15～21:00 担当: SOTA	

※ 急遽変更となる場合がございます。
月末に翌月分を公表致します。