

# ～7月MOSSA担当スケジュール～

火曜21:15～22:00



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

※ 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。