

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