

# ～10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 20:15～21:00 担当: KAJI 21:15～22:00 担当: KAJI	2 14:05～14:50 担当: MOEKA	3	4 20:15～21:00 担当: MOEKA	5 16:20～17:05 担当: SOTA
6	7	8 20:15～21:00 担当: KAJI 21:15～22:00 担当: KAJI	9 14:05～14:50 担当: SUZU	10	11 20:15～21:00 担当: KAZU	12 16:20～17:05 担当: SOTA
13	14 ※祝日プログラムを ご覧ください	15 20:15～21:00 担当: KAJI 21:15～22:00 担当: KAJI	16 14:05～14:50 担当: MOEKA	17	18 20:15～21:00 担当: KAZU	19 16:20～17:05 担当: SUZU
20	21	22 20:15～21:00 担当: KAJI 21:15～22:00 担当: KAJI	23 14:05～14:50 担当: SUZU	24	25 20:15～21:00 担当: SUZU	26 16:20～17:05 担当: SOTA
27	28	29 20:15～21:00 担当: KAJI 21:15～22:00 担当: KAJI	30 14:05～14:50 担当: SUZU	31		

※ 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。