

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

※ 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。

品川健康センター

