

# ～11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: KAZU	2 16:20～17:05  担当: KAJI
3	4	5 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	6 14:05～14:50  担当: MOEKA	7	8 20:15～21:00  担当: SUZU	9 16:20～17:05  担当: SOTA
10	11	12 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	13 14:05～14:50  担当: SUZU	14	15 20:15～21:00  担当: SOTA	16 16:20～17:05  担当: SUZU
17	18	19 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	20 14:05～14:50  担当: SUZU	21	22 20:15～21:00  担当: KAZU	23 休館日
24	25	26 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	27 14:05～14:50  担当: MOEKA	28	29 20:15～21:00  担当: MOEKA	30 16:20～17:05  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。