

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

月末に翌月分を公表致します。