

～12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	3 20:15～21:00 担当：SUZU 21:15～22:00 担当：SUZU	4 14:05～14:50 担当：MOEKA	5	6 20:15～21:00 担当：KAZU	7 16:20～17:05 担当：SUZU
8	9	10 20:15～21:00 担当：KAJI 21:15～22:00 担当：KAJI	11 14:05～14:50 担当：SUZU	12	13 20:15～21:00 担当：SUZU	14 16:20～17:05 担当：SUZU
15	16	17 20:15～21:00 担当：KAJI 21:15～22:00 担当：KAJI	18 14:05～14:50 担当：MOEKA	19	20 20:15～21:00 担当：KAZU	21 16:20～17:05 担当：SUZU
22	23	24 20:15～21:00 担当：KAJI 21:15～22:00 担当：KAJI	25 14:05～14:50 担当：MOEKA	26	27 20:15～21:00 担当：KAZU	28 16:20～17:05 担当：KAJI
29	30	31	休館日			

※ 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。