

# ～2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！

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
						1 16:20～17:05  担当：Non
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：YUKI	8 16:20～17:05  担当：SUZU
9	10	11 ※祝日プログラムを ご覧ください	12 14:05～14:50  担当：MOEKA	13	14 20:15～21:00  担当：MOEKA	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：SUZU	20	21 20:15～21:00  担当：YUKI	22 休館日
23 休館日	24 ※祝日プログラムを ご覧ください	25 20:15～21:00  担当：KAJI 21:15～22:00  担当：KAJI	26 14:05～14:50  担当：SUZU	27	28 20:15～21:00  担当：SUZU	

【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。

※ 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。