

# MOSSA 担当スケジュール

日曜15:30~16:15

## Group Fight

総合格闘技の動きでシェイプアップ!

1/5 SUZU

1/12 SUZU

1/19 KAJI

1/26 KAJI

日曜16:35~17:20

## Group POWER

バーベルを使用して筋肉トレーニング!

1/5 SUZU

1/12 SUZU

1/19 KAJI

1/26 KAJI

### 【営業時間】

平日 9:00~21:00 (最終入館20:30)

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や担当者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。

※月末に翌月分をお知らせ致します。

# 荏原健康センター