

# ～1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	2	3	4
			<b>休館日</b>			16:20～17:05  担当: Non
5	6	7 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	8 14:05～14:50  担当: SUZU	9	10 20:15～21:00  担当: YUKI	11 16:20～17:05  担当: TAKAHIRO
12	13 ※祝日プログラムを ご覧ください	14 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	15 14:05～14:50  担当: MOEKA	16	17 20:15～21:00  担当: KAZU	18 16:20～17:05  担当: SUZU
19	20	21 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	22 14:05～14:50  担当: MOEKA	23	24 20:15～21:00  担当: YUKI	25 16:20～17:05  担当: SUZU
26	27	28 20:15～21:00  担当: KAJI 21:15～22:00  担当: KAJI	29 14:05～14:50  担当: SUZU	30	31 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。