

時間	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
		プール	スクール												
9:30															
10:00															
10:15															
10:30															
10:45															
11:00															
11:15															
11:30															
11:45															
12:00															
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															

※映像レッスンは、バックナンバー(一部を除き)となっております。急遽、担当者変更となる場合がございますのでご了承下さい。

	11月7日(日)			11月14日(日)			11月21日(日)			11月23日(火)祝日			11月28日(日)			
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		
		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール	
9:30																9:30
9:45																9:45
10:00																10:00
10:15																10:15
10:30																10:30
10:45																10:45
11:00																11:00
11:15																11:15
11:30																11:30
11:45																11:45
12:00																12:00
12:15																12:15
12:30																12:30
12:45																12:45
13:00																13:00
13:15																13:15
13:30																13:30
13:45																13:45
14:00																14:00
14:15																14:15
14:30																14:30
14:45																14:45
15:00																15:00
15:15																15:15
15:30																15:30
15:45																15:45
16:00																16:00
16:15																16:15
16:30																16:30
16:45																16:45
17:00																17:00
17:15																17:15
17:30																17:30
17:45																17:45
18:00																18:00
18:15																18:15
18:30																18:30
18:45																18:45
19:00																19:00
19:15																19:15
19:30																19:30
19:45																19:45
20:00	20:00 閉館															20:00

MOSSAは、シンプルで楽しく、科学的根拠に基づいた効果的なプログラムです。
10プログラムに参加できるのは、日本で唯一「スポーツクラブ・ライフ」だけ！



「今年こそ」の
目標を
マンツーマンで

完全個室で、加圧トレーニングを出来るのは、
ここだけ、マンツーマンだから、
貴方の「今年こそ」をオーダーメイドで叶えます。
体験も出来ます。不安な貴方は、
一度お試しください。
詳しくは、担当トレーナー小林までお気軽に!!