

時間	月曜日			火曜日			水曜日			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		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																		
23:00																		

※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。

	1月9日(日)			1月16日(日)			1月23日(日)			1月30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		
		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

1月10日(月)は祝日の為、短縮営業となります。
タイムテーブルは館内掲示をご確認下さい。

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!!