

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00
9:30	http://certeza2016.com 代行・祝日スケジュール情報 他 048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。				休館日となります。 3/27 BODYPUMP 代行：今井 となります。			9:30
10:00	☺ ヨガ 60 【ハタフローヨーガ】 ～ヨガ元祖のハタヨガ～ 10:15～11:15 Junko	☺ 初めての ピラティス 60 10:20～11:20 今井 沙那恵	☺	☺				レンタル 貸しスタジオ (※有料・要予約) or パーソナル トレーニングスタジオ (※有料・要予約)
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30		☺ ウォーキング ピラティス 60 11:30～12:30 Junko	時間変更 BODYJAM 60 11:30～12:30 AKANE	☺ クラス増設 BODYPUMP 30 11:45～12:15 田中 理絵			BODYATTACK 60 11:15～12:15 三田寺 由香	11:30
12:00								12:00
12:30	BODYPUMP 30 12:15～12:45 今井 学	☺ かんたんステップ 30 12:45～13:15 田中 理絵	時間変更 BODYCOMBAT 45 12:45～13:30 AKANE	時間変更 BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI			BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI	12:30
13:00	BODYCOMBAT 45 13:00～13:45 田中 理絵	☺ ストレッチ 45 13:30～14:15 今井 学		☺ 時間変更 ストリートダンス基礎 30 13:40～14:10 RIKI				13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30	BODYJAM 60 14:00～15:00 坂入 聡 ※1・2週目 テック15分+45分 3週目以降 60分						☺ ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI (3/7・14) 坂入 聡 (3/21・28)	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	時間・担当者変更 BODYPUMP 30 19:30～20:00 田中 理絵		ストレッチ 30 19:00～19:30 STAFF	BODYJAMを始めてみたい という方も、30分から是非♪ BODYJAM 30 19:30～20:00 RIKI				19:30
20:00	時間変更 BODYATTACK 60 20:15～21:15 古岡 綾子	BODYJAM 60 20:15～21:15 RIKI	BODYCOMBAT 45 19:45～20:30 今井 学					20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	時間変更 BODYJAM 60 21:30～22:30 坂入 聡	BODYCOMBAT 60 21:30～22:30 今井 学	BODYPUMP 60 20:45～21:45 浅川 裕司	BODYATTACK 60 21:30～22:30 坂田 良介				21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

★祝日のお知らせ★
3/20 (土)
別紙にてお知らせ致します。

※感染予防のお願い
引き続き、体温チェック、手洗いがい
手指の消毒
マシン・トレッドミル・マット等の消毒
等、ご協力お願い申し上げます。

トータルボディメイキング
とは・・・
◆機能的な身体を作る。
◆動ける身体作り。
◆自分の身体を思い通りに
動かせるように。
毎回違ったトレーニングや
エクササイズを行います。
トレンドに合わせた機能的
かつ効果的なクラスです。
柔軟性を高めるストレッチや
身体の総合バランスを調整
します。
初めての方も、オススメです。

LesMILLS JAPAN
◇ 3/6
BODYSTEP
松永三千代
◇ 3/13
BODYPUMP
浅川裕司
◇ 3/20
祝日の為スケジュール
変更・別紙
◇ 3/27
BODYATTACK
野邊和輝

LesMILLS
60
19:00～20:00
LesMills JAPAN
トレーニング終了 19:30
閉館時間 20:00
トレーニング終了 20:30
閉館時間 21:00

このマークの付いているクラスがカルチャープログラムチケットの
参加対象クラスとなっております。
※クラブ会員様は通常通り自由にご参加頂けます。