

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00		
9:30	http://certeza2016.com 048-990-7220				代行・祝日スケジュール情報 他 HPに随時、更新していきます。			9:30		
10:00		☺ ヨガ 60 【ハタフローヨーガ】 ～ヨガ元祖のハタヨーガ～ 10:15～11:15 Junko		☺ 初めての ピラティス 60 10:20～11:20 今井 沙那恵	休館日となります。 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。		☺ 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)	☺ ダイエット ピラティス 60 10:00～11:00 今井 沙那恵	10:00	
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	BODYCOMBAT 45 11:30～12:15 AKANE	BODYJAM 60 11:45～12:45 RIKI					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	BODYJAM 60 12:30～13:30 AKANE	☺ ストリートダンス基礎 30 13:00～13:30 RIKI					BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI	12:30
13:00	BODYCOMBAT 45 13:00～13:45 田中 理絵									13:00
13:30		☺ ストレッチ 45 13:30～14:15 今井 学								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									14:30
15:00								15:00		
15:30								15:30		
16:00								16:00		
16:30	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)							16:30		
17:00								17:00		
17:30								17:30		
18:00								18:00		
18:30								18:30		
19:00								19:00		
19:30			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♪				19:30		
20:00	BODYPUMP 30 19:45～20:15 今井 学		BODYCOMBAT 45 19:45～20:30 今井 学	BODYJAM 30 19:30～20:00 RIKI				20:00		
20:30								20:30		
21:00	BODYATTACK 60 20:30～21:30 古岡 綾子	BODYJAM 60 20:15～21:15 RIKI		BODYCOMBAT 60 20:15～21:15 坂田 良介				21:00		
21:30								21:30		
22:00	BODYJAM 60 21:45～22:45 坂入 聡	BODYCOMBAT 60 21:30～22:30 今井 学		BODYATTACK 60 21:30～22:30 坂田 良介				22:00		
22:30								22:30		
23:00								23:00		
	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30				23:00		

★祝日のお知らせ★
2/11 (木)・23 (火)
別紙にてお知らせ致します。

☆休館日のお知らせ☆
2/27 (土)
Reebok X Les Mills 撮影のため、
休館日とさせていただきます。

※感染予防のお願い
引き続き、体温チェック、手洗いうがい
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。

2/20 代行：今井 学
[BODYCOMBAT上達のための
テクニク伝授クラス]
基礎から、上達のための身体の使
い方など、様々なポイントを練習
しましょう。
是非、19:00からのBCクラス
で実践してみてくださいね♪

LesMILLS JAPAN

- ◇ 2/6
BODPUMP
浅川裕司
- ◇ 2/13
BODYATTACK
野邊和輝
- ◇ 2/20
BODYCOMBAT
安田雄二
- ◇ 2/27
休館日となります。

このマークの付いているクラスがく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。

