

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00		
9:30	<a href="http://certeza2016.com">http://certeza2016.com</a> 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	<b>休館日となります。</b>	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						BODYCOMBAT (2/6・13) BODYATTACK (2/20) 60 13:00～14:00 佐藤 舞	☺ ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI (2/7・14) 坂入 聡 (2/21・28)	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							☺ トータルボディ メイキング 60 14:15～15:15 今井 学		14:30
15:00								15:00		
15:30								15:30		
16:00								16:00		
16:30	<b>レンタル貸しスタジオ</b> (※有料・要予約) or <b>パーソナル トレーニングスタジオ</b> (※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		LesMILLS 60 19:00～20:00 LesMills JAPAN	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	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			トレーニング終了 20:30 閉館時間 21:00	21:00		
21:30			BODYPUMP 60 20:45～21:45 浅川 裕司					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	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。

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。

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。