

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	90分に時間を拡大!! ヨガとピラティス編成です。 じっくりとヨガの世界に没頭し、 ピラティスでの身体の調整をしていきましょう。 ※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。			😊	<b>休館日となります。</b>		😊	11/13 休館となります。			
10:30				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)	😊	😊 ダイエット ピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵		
11:00							<b>11月日曜日</b> BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇11/6 渡邊俊祐 ◇11/13 坂田良介 ◇11/20 渡邊俊祐 ◇11/27 三浦智子				
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 今井 学	😊 ヨガ90 (11/1・15・29) ウォーキングピラティス90 (11/8・22) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 60 11:00~12:00 浅川 裕司						BODYATTACK 60 11:15~12:15		
12:00				BODYPUMP 30 11:35~12:05 田中 理絵							
12:30	BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 田中 理絵	😊 かんたんステップ 30 12:45~13:15 田中 理絵	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE								
13:00				BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI					BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI		
13:30	BODYJAM 60 13:15~14:15 Shun	😊 ストレッチ 45 13:25~14:10 今井 学	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE						😊		
14:00				ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI					😊	😊	
14:30										😊	
15:00	<b>★祝日のお知らせ★</b> 11/3 (木)・23 (水) 祝日スケジュールとなります。 別紙にてご案内致します。										
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30	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)										
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30	BODYATTACK 60 20:15~21:15 坂田 良介	BODYJAM 60 20:15~21:15 RIKI									
21:00											
21:30											
22:00	BODYJAM 60 21:30~22:30 RIKI	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 今井 学									
22:30											
23:00											
9:00											

90分に時間を拡大!!  
ヨガとピラティス編成です。  
じっくりとヨガの世界に没頭し、  
ピラティスでの身体の調整をしていきましょう。  
※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。

**★祝日のお知らせ★**  
11/3 (木)・23 (水)  
祝日スケジュールとなります。  
別紙にてご案内致します。

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  
身体の機能バランスを調整  
します。  
初めての方も、オススメです。

BODYJAMを始めてみたい  
という方も、30分から是非!

**11月土曜日**  
18:00~19:00  
◇11/5  
BODYCOMBAT  
坂田良介  
◇11/12  
BODYCOMBAT  
SATOSHI  
◇11/19  
BODYATTACK  
野邊和輝  
◇11/26  
BODYCOMBAT  
渡邊俊祐

**11月日曜日**  
BODYATTACK60  
11:15~12:15  
◇11/6  
渡邊俊祐  
◇11/13  
坂田良介  
◇11/20  
渡邊俊祐  
◇11/27  
三浦智子

トータルボディメイキング  
45  
17:00~17:45  
今井 学

LesMiLLS  
60  
18:00~19:00



😊 ←  
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。