

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にて随時、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 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。			😊	休館日となります。		😊	10:00						
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)	😊	10:30					
11:00		😊	BODYPUMP 60 11:00~12:00 浅川 裕司				3月日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇3/5 渡邊俊祐 ◇3/12 坂田良介 ◇3/19 渡邊俊祐 ◇3/26 坂田良介	😊	11:00					
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 今井 学	😊	ヨガ90 (3/7・28) ウォーキングピラティス90 (3/14) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI					😊	11:30				
12:00			BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE			😊		12:00						
12:30	BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 RIKI	😊		BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI			😊	12:30						
13:00		😊	かんたんステップ 30 12:45~13:15 RIKI				😊	13:00						
13:30	BODYJAM 60 13:15~14:15 Shun	😊	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE	ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI		お尻トレ(3/4・18) BODYCOMBAT(3/11・25) 60 13:00~14:00 AKANE	😊	13:30						
14:00							😊	14:00						
14:30						BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		14:30						
15:00	★祝日のお知らせ★ 3/21 (火) 別紙にてお知らせいたします。 ★橋木の【ミチヨコーヒー】さんが、Certezaに出張出店してくれます♥ カフェとフィットネスコラボ。 カフェのご利用だけでも、是非いらしてください!				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 が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。				15:00					
15:30											BODYJAM 60 15:30~16:30 AKANE		15:30	
16:00												BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学		16:00
16:30												BODYATTACK 60 17:00~17:45 今井 学	😊	16:30
17:00	★レスミルズのレジェンドお2人がCertezaに来てレッスンを 担当してくれます!!! Certeza 2度目の登場タカダマン そして初登場のヨコハママン どんな化学反応が起こるか...お楽しみに。				3月土曜日 18:00~19:00 ◇3/4 ※未定 決まり次第更新します ◇3/11 BODYCOMBAT 今井・坂田 ◇3/18 ※未定 決まり次第更新します ◇3/25 BODYATTACK 野邊和輝				17:00					
17:30													17:30	
18:00												LesMiLLS 60 18:00~19:00		18:00
18:30														18:30
19:00	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)				BODYJAMを始めてみたい という方も、30分から是非!			19:00						
19:30									19:30					
20:00		時間変更	BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	BODYJAM 30 19:30~20:00 RIKI					19:00					
20:30	BODYATTACK (3/6・20) BODYCOMBAT (3/13・27) 20:15~21:15 坂田 良介	😊		BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA					19:30					
21:00			BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学					20:00						
21:30		期間限定						20:30						
22:00	BODYJAM 60 21:30~22:30 RIKI	😊	ストレッチ 15 21:35~21:50 スタッフ	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 Satoshi(3/9・23・30) Matan(3/16)			😊	21:00						
22:30							😊	21:30						
23:00							😊	22:00						
							😊	22:30						
							😊	23:00						
							😊	23:30						

3/2は休講

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へ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。