

| 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 | <p>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すよ。 ※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。</p> | | | 😊 | 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 | 😊 | | BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI | | | | | 😊 | 11:30 | | | | |
| 12:00 | | 😊 | | | | 😊 | | 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 RIKI | 😊 | BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE | | | | 😊 | 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | 😊 | | BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI | | | 😊 | 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | BODYJAM 60 13:15~14:15 Shun | 😊 | BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE | | | 😊 | 😊 | 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | | 😊 | | ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI | | | 😊 | 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | 😊 | 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | <p>★祝日のお知らせ★ 3/21 (火) 別紙にてお知らせいたします。</p> <p>★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!</p> <p>★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。</p> | | | | <p>トータルボディメイキング とは・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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。 <p>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。</p> <p>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。</p> | | | 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 😊 | 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | 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) | | | | | | | 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | | 時間変更 | | | | | | 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | 期間限定 | | | | | | 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | 23:00 | | | | | | |

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すよ。
※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。

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

★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!

★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。

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。

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

BODYJAMを始めてみたい
という方も、30分から是非!

3/2は休講

お尻トレ(3/4・18)
BODYCOMBAT(3/11・25)
60
13:00~14:00
AKANE

BODYATTACK
60
14:15~15:15
三浦 智子

BODYJAM
60
15:30~16:30
AKANE

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

BODYATTACK
60
20:15~21:15
KANA

BODYCOMBAT
60
21:30~22:30
Satoshi(3/9・23・30)
Matan(3/16)

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。