

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 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。			5/18 休講となります。	休館日となります。		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)	5/28 休講となります。	9:30	
10:30			初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵					5月日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15	ダイエット ピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:00
11:00		ヨガ90 (5/2・16・30) ウォーキングピラティス90 (5/9・23) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学	BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI				◇5/7 渡邊 俊祐 ◇5/14 坂田 良介 ◇5/21 tomo ◇5/28 坂田 良介	BODYATTACK 60 11:15~12:15	11:00
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙									11:30
12:00										12:00
12:30	BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 RIKI	かんたんステップ 30 12:45~13:15 RIKI	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE	BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI						12:30
13:00										13:00
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	ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI				尻トレ(5/6・20) BODYCOMBAT(5/13・26) 60 13:00~14:00 AKANE		13:30
14:00										14:00
14:30								BODYATTACK 60 14:15~15:15 tomo(5/6) 坂田 良介(5/13) 三浦 智子(5/20・27)	ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	14:30
15:00	★祝日 GWのお知らせ★ 5/3 (水) 4 (木) ゴールデンウィークスケジュールとなります。 別紙にてご確認お願いいたします。 GWも、皆様のご来館心よりお待ちしております。				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。				15:00	
15:30								15:30		
16:00						BODYJAM 60 15:30~16:30 AKANE	BODYPUMP 60 15:00~16:00 今井 学	16:00		
16:30							BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学	16:30		
17:00						トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学		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)					5月土曜日 18:00~19:00 ◇5/6 ※有料・予約 BODYCOMBAT 赤間・坂田・AKANE ◇5/13 BODYPUMP 今井 学 ◇5/20 BODYATTACK 野邊和輝 ◇5/27 BODYCOMBAT30 BODYATTACK30 スペシャルクラス Sat. Avumi 夫婦クラス!! 夫婦連が飛び出すかも(笑)	LesMiLLS 60 18:00~19:00	18:00		
18:30								18:30		
19:00				BODYJAMを始めてみたいという方も、30分から是非!			トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00	19:00		
19:30	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI		BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	BODYJAM 30 19:30~20:00 RIKI			トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	19:30		
20:00								20:00		
20:30	BODYCOMBAT (5/1・15・29) BODYATTACK (5/8・22) 20:15~21:15 坂田 良介	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI		BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA				20:30		
21:00			BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学					21:00		
21:30	BODYJAM 60 21:30~22:30 RIKI	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学	ストレッチ 15 21:35~21:50 スタッフ	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 Satoshi (5/11・18・25)				21:30		
22:00								22:00		
22:30							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。	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		