

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に随時、更新していきます。		7/9は、休館と させていただきます。	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す。 ※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。			😊 初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵	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)	😊 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		😊 ヨガ90 (7/4・18) ウォーキングピラティス90 (7/11・25) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学								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		BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE								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	😊 ストレッチ 45 13:25~14:10 今井 学	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE								13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00	★祝日のお知らせ★ 7/17 (月) 別紙にてご案内致します。		休館日のお知らせ 7/9 (日) 下北沢でのLesmillsイベント開催の為 休館日となります。 下北沢でお会いしましょう♪ チケット販売中。詳細はスタッフまで。		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									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)		7/15 (土) BODYCOMBAT60 今井・金子 ※有料・予約制クラスとなります。 CERTEZA会員様 300円 ビジター様 500円 別途ビジター利用料 (1日施設利用可能) 3,000円が必要となります。 ・優先入場 10名 300円 ・定員 30名 7/2 (日) 9:30より、会員ビジター同時に電話受付開始。 10:30より、フロント受付可能です。		7月土曜日 18:00~19:00 ◇7/1 BODYCOMBAT 渡邊俊祐 ◇7/8 イベント準備の為 休講とさせていただきます ◇7/15 ※有料・予約 BODYCOMBAT 金子・今井 ◇7/22 BODYATTACK 野邊和輝 ◇7/29 BODYPUMP 今井学				18:00		
18:30									18:30		
19:00									19:00		
19:30									19:30		
20:00									20:00		
20:30	担当変更 BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 金子 大樹(7/3・31) 恩田 征昇(7/10・24)	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI	BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	BODYJAM 30 19:30~20:00 RIKI					20:30		
21:00									21:00		
21:30									21:30		
22:00	BODYATTACK 45 21:30~22:15 tomo	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学							22:00		
22:30									22:30		
23:00									23:00		
9:00	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		
7/27 マタン (山梨)				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。							