

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00							
9:30	http://certeza2016.com 代行・祝日スケジュール情報 他 048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。				休館日となります。 8月日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇8/6 tomo ◇8/13 プログラム別紙 ◇8/20 tomo ◇8/27 渡邊俊祐 お尻トレ(8/5・26) BODYCOMBAT(8/19) 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 ◇8/5 BODYPUMP 今井学 ◇8/12 プログラム別紙 ◇8/19 BODYATTACK 野邊和輝 ◇8/26 BODYCOMBAT 渡邊俊祐			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みましょう。※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。			😊					😊	😊	10:00				
10:30				😊						😊	10:30				
11:00				😊						😊	11:00				
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙	😊	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学							😊	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		😊								😊	13:00				
13:30	BODYJAM 60 13:15~14:15 Shun	😊	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE							😊	13:30				
14:00		😊								😊	14:00				
14:30							😊	14:30							
15:00	★休館日のお知らせ★ 8/11 (金) ※ 夏季休館のお知らせ ※ 2023.8/22 (火) 夏季休館 ↓ 8/24 (木) 夏季休館 7周年イベントレッスン 8/12 (土) 13 (日) スケジュールを変更して7周年イベントレッスンを企画中です。別紙でご案内いたします。				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)							18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30								BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI		BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠					19:30
20:00								20:00							
20:30	BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 DAN (8/7・14) 金子 大樹(8/21) 姫花(8/28)							20:30							
21:00								21:00							
21:30	BODYATTACK 45 21:30~22:15 tomo							21:30							
22:00								22:00							
22:30								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							

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みましょう。※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。

8月日曜日
BODYATTACK60
 11:15~12:15
 ◇8/6 tomo
 ◇8/13 プログラム別紙
 ◇8/20 tomo
 ◇8/27 渡邊俊祐

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。

7周年イベントレッスン
 8/12 (土) 13 (日)
 スケジュールを変更して7周年イベントレッスンを企画中です。別紙でご案内いたします。

8月土曜日
 18:00~19:00
 ◇8/5 BODYPUMP 今井学
 ◇8/12 プログラム別紙
 ◇8/19 BODYATTACK 野邊和輝
 ◇8/26 BODYCOMBAT 渡邊俊祐



😊 ←
 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。