


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> 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。				<b>休館日となります。</b>		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)	9/3 休講となります。	
10:00	<b>90分に時間を拡大!!</b> 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。			初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵				ダイエットピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	
11:00		ヨガ90 (9/5・19) ウォーキングピラティス90 (9/12・26) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学				<b>9月日曜日</b> <b>BODYATTACK60</b> 11:15~12:15 ◇9/3 田村水紀 ◇9/10 坂田良介 ◇9/17 未定 ◇9/24 渡邊俊祐	BODYATTACK 60 11:15~12:15	
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙			BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI					
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				BODYJAM 60 12:30~13:30 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	ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI				お尻トレ (9/2・16) BODYCOMBAT (9/9・30) 60 13:00~14:00 AKANE	ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI
14:00									
14:30								BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子	
15:00	<b>★7周年親睦会のお知らせ★</b> <b>9/18 (月)</b> 詳細は後日ご案内いたします。				<b>トータルボディメイキングとは・・・</b> ◆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。			BODYPUMP 60 15:00~16:00 今井 学	
15:30									
16:00								BODYJAM 60 15:30~16:30 AKANE	
16:30									BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学
17:00								トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学	
17:30	<b>レンタル貸しスタジオ (※有料・要予約)</b> <b>or</b> <b>パーソナルトレーニングスタジオ (※有料・要予約)</b>								
18:00									
18:30								<b>9月土曜日</b> <b>18:00~19:00</b> ◇9/2 未定 ◇9/9 未定 ◇9/16 未定 ◇9/23 祝日プログラム別紙 ◇9/30 BODYATTACK 野邊和輝	LesMiLLS 60 18:00~19:00
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
19:30	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI			BODYJAM 30 19:30~20:00 RIKI					
20:00							トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00		
20:30	BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 坂田 良介	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI	BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA					
21:00			BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学						
21:30	BODYATTACK 45 21:30~22:15 tomo	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					
22:00									
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			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。		