

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。	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	9:30		
10:00	ヨガ90 (10/3・17・31) ウォーキングピラティス90 (10/10・24) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko		初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵	10/12 休講となります。				担当者が決まり次第ご案内いたします。	BODYATTACK 60 11:15~12:15	10:00
10:30	かんたんステップ 30 12:45~13:15 RIKI									10:30
11:00	ストレッチ 45 13:25~14:10 今井 学		11:00							
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙		11:30							
12:00	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE		12:00							
12:30	10/1は 代行もしくは休講となります。 決まり次第ご案内いたします。		12:30							
13:00	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。		13:00							
13:30	BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI		13:30							
14:00	10/1 休講となります。		14:00							
14:30	BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		14:30							
15:00	BODYATTACK 60 15:00~16:00 今井 学		15:00							
15:30	BODYJAM 60 16:15~17:15 今井 学		15:30							
16:00	トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学		16:00							
16:30	LesMiLLS 60 18:00~19:00		16:30							
17:00	10/28 (土) BODYCOMBAT60 今井・金子・坂田 10/31 (火) BODYCOMBAT60 今井・安田		17:00							
17:30	10/7 18:00~19:00 BODYPUMP 今井学 10/14 18:00~19:00 BODYCOMBAT 安田雄二 10/21 18:00~19:00 BODYATTACK 野邊和輝 10/28 18:00~19:00 ★BODYCOMBAT 坂田・金子・今井		17:30							
18:00	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		18:00							
18:30	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		18:30							
19:00	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		19:00							
19:30	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		19:30							
20:00	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		20:00							
20:30	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		20:30							
21:00	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		21:00							
21:30	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		21:30							
22:00	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		22:00							
22:30	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		22:30							
23:00	10/31 Halloween EVENT BC 有料・予約制		23:00							

祝日営業レッスンのお知らせ
10/9 (月)
別紙でご案内いたします。

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)

※有料・予約制クラスとなります。
CERTEZA会員様 300円
ピジター様 500円 別途ピジター利用料 (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 35名
10/8 (日) 9:30より、会員様電話受付開始。
10/9 (月) 9:30より、ピジター様電話受付開始。

10月土曜日 18:00~19:00

- ◇ 10/7 BODYPUMP 今井学
- ◇ 10/14 BODYCOMBAT 安田雄二
- ◇ 10/21 BODYATTACK 野邊和輝
- ◇ 10/28 ★BODYCOMBAT 坂田・金子・今井

LesMiLLS 60 18:00~19:00

トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00



←
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。