

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。			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し、 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。			😊	休館日となります。		😊	11/5 休館となります。		
10:30			😊	初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵			11月日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇11/5 坂田良介 ◇11/12 田村水紀 ◇11/19 田村水紀 ◇11/26 田村水紀	😊	😊 ダイエット ピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	
11:00		😊								
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙	😊	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学							
12:00		😊								
12:30	BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 RIKI	😊	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE							
13:00		😊								
13:30	😊	😊								
14:00	😊	😊								
14:30	😊	😊								
15:00	休館日のお知らせ 11/3 (金・祝)				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。					
15:30	休館日のお知らせ 11/3 (金・祝)				★祝日のお知らせ★ 11/23(木) 祝日の為、特別短縮営業です。別紙にて、ご案内致します。					
16:00	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)									
16:30										
17:00						😊				
17:30						トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学				
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										
23:30										

休館日となります。

11/5
休館となります。



😊
ダイエット
ピラティス
60
10:00~11:00
今井 沙那恵

BODYATTACK
60
11:15~12:15

BODYJAM
60
12:30~13:30
RIKI

😊
ストリートダンス
60
13:45~14:45
RIKI

BODYPUMP
60
15:00~16:00
今井 学

BODYCOMBAT
60
16:15~17:15
今井 学

トレーニング終了 18:30
閉館時間 19:00

トレーニング終了 19:30
閉館時間 20:00



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>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。