

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>			9:30	
10:00	<p>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。</p>							10:00	
10:30		😊 ヨガ90 (12/5・19) ウォーキングピラティス90 (12/12・26) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学	😊 初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵	<b>12月日曜日</b> BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇12/3 田村水紀 ◇12/10 田村水紀 ◇12/17 坂田良介 ◇12/24 田村水紀			😊 ダイエットピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:30
11:00								<b>12月木曜日</b> ◇12/7 Satoshi ◇12/14 姫花 ◇12/21 マタン ◇12/28 Satoshi	
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙				<b>12月土曜日</b> 18:00~19:00 ◇12/2 BODYPUMP 今井学 ◇12/9 休館 ◇12/16 BODYATTACK 野邊和輝 ◇12/23 BODYCOMBAT DAN				
12:00	クラス変更							<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
12:30	BODYCOMBAT (12/4・18) BODYJAM (12/11・25) 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	<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
13:00	クラス変更							<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
13:30	BODYATTACK (12/4・18) BODYCOMBAT (12/11・25) 45 13:15~14:00 細田 恭平	😊 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	<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
14:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
14:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
15:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
15:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
16:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
16:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
17:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
17:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
18:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
18:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
19:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
19:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
20:00	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI							<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
20:30		BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI	BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA	<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
21:00	BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 坂田 良介							<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
21:30			BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学		<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
22:00	BODYATTACK 45 21:30~22:15 tomo	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学(12/5・19) 安田雄二(12/12・26)	ストレッチ 15 21:35~21:50 スタッフ	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30				<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
22:30					<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
23:00								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	
	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	<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。				
								<b>2023年忘年会</b> 12/29 (金) 夕方から予定しています。	

**★ 年末年始休館日のお知らせ ★**

2023. 12/28 (木) 通常営業  
12/29 (金) 休館日  
~  
2024. 1/3 (水) 休館日  
1/4 (木) 短縮営業  
1/5 (金) 通常休館  
1/6 (土) 通常営業

2023年もありがとうございました。  
上記の日程を休館日とさせていただきます。  
ご確認宜しくお願いいたします。

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。

12/9は休講となります。

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。