

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 HPI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 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。			😊		1月日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇1/7 田村水紀 ◇1/14 田村水紀 ◇1/21 坂田良介 ◇1/28 田村水紀	😊	9:30	
10:30				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	10:00
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	クラス変更	😊							12:00
12:30	BODYCOMBAT(1/15) BODYJAM(1/22) LesMillsDANCE(1/29) 45 12:15~13:00 RIKI	😊							12:30
13:00		😊	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE						13:00
13:30	BODYATTACK(1/15) BODYCOMBAT(1/22・29) 45 13:15~14:00 細田 恭平	😊							13:30
14:00		😊	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE						14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00	LesMills DANCE 期間限定トライアル!!! 記念すべき、#1です。 1曲完結型のプログラム、 ダンス未経験の方でも 安心して楽しめるクラスです。								16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30	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)								17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30	BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 坂田 良介	😊							20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00	BODYATTACK 45 21:30~22:15 tomo	😊							22:00
22:30									22:30
23:00									23:00

休館日となります。

★ 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。
 2024年もよろしくお願いたします。
 上記の日程を休館日とさせていただきます。

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。トレーニング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。

1月土曜日
18:00~19:00

- ◇1/6 BODYCOMBAT DAN
- ◇1/13 BODYCOMBAT 金子・Sari・今井
- ◇1/20 BODYPUMP 今井学
- ◇1/27 BODYATTACK 野瀬和輝

1/13 (土) BODYCOMBAT60 今井・金子・Sari

※有料・予約制クラスとなります。

CERTEZA会員様 300円
 ビジター様 1,000円 別途ビジター利用料 (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
 12/26 (火) 9:30より、会員様電話受付開始。
 12/27 (水) 9:30より、ビジター様電話受付開始。

1月木曜日
 ◇1/11 Satoshi
 ◇1/18 Satoshi
 ◇1/25 姫花

😊 ←

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。