

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浸り 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。			😊		日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇2/4 田村水紀 ◇2/11 休館 ◇2/18 坂田良介 ◇2/25 坂田良介	😊	10:00
10:30				初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵			😊	10:30
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	😊		BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI				12:00
12:30	BODYCOMBAT (2/5) LesMillsDANCE (2/19) BODYJAM (2/28) 45 12:15~13:00 RIKI	😊						12:30
13:00		😊	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE	BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI				13:00
13:30	BODYATTACK (2/5) BODYCOMBAT (2/19・26) 45 13:15~14:00 細田 恭平	😊		😊	😊			13:30
14:00		😊	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE	LesMillsDANCE 30 13:35~14:05 RIKI				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。 2月は#2・3も体験できるかも!							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	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI	😊	BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	😊				20:00
20:30	BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 坂田 良介	😊						20:30
21:00		😊	BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学					21:00
21:30	BODYATTACK 45 21:30~22:15 tomo	😊	ストレッチ 15 21:35~21:50 スタッフ					21:30
22:00		😊						22:00
22:30		😊						22:30
23:00	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	😊						23:00

休館日となります。

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軸合バランスを調整します。初めての方も、オススメです。

土曜日
18:00~19:00
◇2/3 有料・予約
BODYCOMBAT
今井・坂田
◇2/10 BODYPUMP
今井学
◇2/17 BODYCOMBAT
DAN
◇2/24 BODYATTACK
野瀬和輝

2/3 (土) BODYCOMBAT60 今井・坂田
※有料・予約制クラスとなります。
CERTEZA会員様 300円
ビジター様 800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
1/21 (日) 9:30より、会員様電話受付開始。
1/22 (月) 9:30より、ビジター様電話受付開始。

😊 ←
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。

★休館及び振替営業のお知らせ★
2/11 (日) 休館
山梨でのイベント開催の為休館とさせていただきます。その日の振替といたしまして、2/9 (金) を振替営業させていただきます。

祝日のお知らせ
2/12 (月)
祝日営業となります。別紙でご案内いたします。
※2/23 (金) は休館となります。