

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。			初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵		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)	3/17・24 休館となります。	10:00	
10:30		ヨガ90 (3/5・19) ウオーキングピラティス90 (3/12・26) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学	BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI		2月日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇3/3 田村水紀 ◇3/10 田村水紀 ◇3/17 坂田良介 ◇3/24 坂田良介	笑顔 ダイエット ピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:30	
11:00								11:00	
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 理沙							11:30	
12:00								12:00	
12:30	BODYCOMBAT (3/4・18) BODYJAM (3/11・25) 45 12:15~13:00 RIKI	笑顔 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			BODYATTACK 60 11:15~12:15	12:30	
13:00								13:00	
13:30	BODYATTACK (3/4・18) BODYCOMBAT (3/11・25) 45 13:15~14:00 細田 恭平	笑顔 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		お尻トレ (3/2・16) BODYCOMBAT (3/9・23) 60 13:00~14:00 AKANE	笑顔 BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
15:00	休館のお知らせ 3/30 (土)				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。				15:00
15:30	★短縮営業のお知らせ★ 3/20 (水) 3/31 (日) 別紙にてお知らせいたします。				★親睦会のお知らせ★ 3/30 (土) 千葉県のキャンプ場を貸し切り 30日にBBQ親睦会を企画します。 そのまま、希望する方は宿泊も可能 (有料) 参加者募集しますので、詳細をお待ち下さい。 ※3/30 (土) 休館 31 (日) 午後からの短縮営業 となります。				15:30
16:00								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	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI	BODYPUMP 60 19:30~20:30 赤間 匠	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA		3月土曜日 18:00~19:00 ◇3/2 BODYCOMBAT Satoshi ◇3/9 BODYCOMBAT DAN ◇3/16 BODYATTACK 野邊和輝 ◇3/23 BODYPUMP 今井学 ◆3/30 親睦会の為休館	笑顔 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	20:30	
21:00								21:00	
21:30	BODYATTACK 45 21:15~22:15 tomo	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学	BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 またん (3/7) 安田 雄二 (3/14・28) Satoshi (3/21)				21:30	
22:00								22:00	
22:30								22:30	
23:00								23:00	
23:30								23:30	

休館のお知らせ
3/30 (土)

★短縮営業のお知らせ★
3/20 (水)
3/31 (日)
別紙にてお知らせいたします。

★親睦会のお知らせ★
3/30 (土)
千葉県のキャンプ場を貸し切り
30日にBBQ親睦会を企画します。
そのまま、希望する方は宿泊も可能 (有料)
参加者募集しますので、詳細をお待ち下さい。
※3/30 (土) 休館
31 (日) 午後からの短縮営業
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
身体の総合バランスを調整
します。
初めての方も、オススメです。

3月土曜日
18:00~19:00
◇3/2
BODYCOMBAT
Satoshi
◇3/9
BODYCOMBAT
DAN
◇3/16
BODYATTACK
野邊和輝
◇3/23
BODYPUMP
今井学
◆3/30
親睦会の為休館

2月日曜日
BODYATTACK60
11:15~12:15
◇3/3
田村水紀
◇3/10
田村水紀
◇3/17
坂田良介
◇3/24
坂田良介

3/17・24
休館となります。



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。