

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。							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みましょう。 ※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。</p>			😊		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)	😊	10:00				
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	10:30				
11:00		😊				<b>4月日曜日</b> <b>BODYATTACK60</b> 11:15~12:15 ◇4/7 田村水紀 ◇4/14 坂田良介 ◇4/21 田村水紀 ◇4/28 坂田良介		11:00				
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 理沙	😊	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学					BODYATTACK 60 11:15~12:15	11:30			
12:00		😊							12:00			
12:30	BODYCOMBAT(4/1・15) BODYJAM(4/8・22) 45 12:15~13:00 RIKI	😊	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE					BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	12:30			
13:00		😊						13:00				
13:30	BODYATTACK(4/1・15) BODYCOMBAT(4/8・22) 45 13:15~14:00 細田 恭平	😊	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE					13:30				
14:00		😊					😊	14:00				
14:30							😊	14:30				
15:00	<p>★GW営業のお知らせ★</p> <p>4/29 (月) 5/3 (金) 5/4 (土) 5/5 (日) 5/6 (月)</p> <p>別紙にてお知らせいたします。</p>							15:00				
15:30											15:30	
16:00												16:00
16:30												16:30
17:00								17:00				
17:30								17:30				
18:00								18:00				
18:30								18:30				
19:00								19:00				
19:30								19:30				
20:00								20:00				
20:30								20:30				
21:00								21:00				
21:30								21:30				
22:00								22:00				
22:30								22:30				
23:00								23:00				

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みましょう。  
※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

**4月日曜日**  
**BODYATTACK60**  
11:15~12:15  
◇4/7 田村水紀  
◇4/14 坂田良介  
◇4/21 田村水紀  
◇4/28 坂田良介



😊  
ダイエット  
ピラティス  
60  
10:00~11:00  
今井 沙那恵

😊  
ヨガ90  
(4/2・16・30)  
ウォーキングピラティス90  
(4/9・23)  
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

BODYATTACK  
60  
11:15~12:15

😊  
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

BODYJAM  
60  
12:30~13:30  
RIKI

😊  
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



😊  
ストリートダンス  
60  
13:45~14:45  
RIKI

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。  
お楽しみの方も、オススメです。

お尻トレ(4/6・20)  
BODYCOMBAT(4/13・27)  
60  
13:00~14:00  
AKANE

BODYATTACK  
60  
14:15~15:15  
三浦 智子

BODYJAM  
60  
15:30~16:30  
AKANE

BODYPUMP  
60  
15:00~16:00  
今井 学

BODYCOMBAT  
60  
16:15~17:15  
今井 学

😊  
トータルボディメイキング  
45  
17:00~17:45  
今井 学

LesMiLLS  
60  
18:00~19:00

トレーニング終了 18:30  
閉館時間 19:00

**4月土曜日**  
18:00~19:00  
◇4/6  
BODYPUMP  
今井学  
◇4/13  
BODYATTACK  
野瀬和輝  
◇4/20  
BODYCOMBAT  
金子・坂田・今井  
◇4/27  
BODYCOMBAT  
Dan

BODYJAMを始めてみたい  
という方も、30分から是非♪

BODYPUMP  
60  
19:30~20:30  
赤間 匠

BODYJAM  
30  
19:30~20:00  
RIKI

トレーニング終了 19:30  
閉館時間 20:00

BODYJAM  
60  
20:00~21:00  
RIKI

BODYATTACK  
60  
20:15~21:15  
KANA

BODYCOMBAT  
45  
20:45~21:30  
今井 学

BODYCOMBAT  
60  
21:15~22:15  
今井 学

BODYCOMBAT  
60  
21:30~22:30  
Satoshi(4/4)  
安田 雄二(4/11・25)  
マタン(4/18)



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。

トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30