

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00
9:30	http://certeza2016.com 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>			<p>5/2は、終日休憩とさせていただきます。</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)	<p>5/26 休講となります。</p>	10:00
10:30				<p>初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵</p>			<p>ダイエットピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵</p>	10:30
11:00						<p>日曜日 BODYATTACK60 11:15~12:15 ◇5/5 GWスケジュール ◇5/12 tomo ◇5/19 坂田良介 ◇5/26 田村水紀</p>		11:00
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙	<p>😊 ヨガ90 (5/7・21) ウォーキングピラティス90 (5/14・28) 11:00~12:35 ※途中5分休憩 Junko</p>	BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学				BODYATTACK 60 11:15~12:15	11:30
12:00								12:00
12:30	BODYJAM(5/13・27) BODYCOMBAT(5/20) 45 12:15~13:00 RIKI		BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE					12:30
13:00		<p>😊 かんたんステップ 30 12:45~13:15 RIKI</p>		BODYJAM 60 12:25~13:25 RIKI			BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	13:00
13:30	BODYCOMBAT(5/13・27) BODYATTACK(5/20) 45 13:15~14:00 細田 恭平	<p>😊 ストレッチ 45 13:25~14:10 今井 学</p>	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE			お房トレ(5/11・25) BODYCOMBAT(5/18) 60 13:00~14:00 AKANE	<p>😊</p>	13:30
14:00				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	14:00
14:30						BODYATTACK 60 14:15~15:15 坂田 良介(5/11) 三浦 智子(5/18・25)		14:30
15:00	<p>★GW営業のお知らせ★ 4/29 (月) 5/3 (金) 5/4 (土) 5/5 (日) 5/6 (月) 別紙にてお知らせいたします。</p>				<p>休館のお知らせ 5/2 (木)</p>			15:00
15:30	<p>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。</p>							15:30
16:00						BODYJAM 60 15:30~16:30 AKANE		16:00
16:30							BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学	16:30
17:00						トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学		17:00
17:30								17:30
18:00	<p>★お知らせ★ 5/19(日) タカダマンこと高田R 参上です!! 詳細は別紙でお知らせいたします。</p>							18:00
18:30	<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)</p>					LesMiLLS 60 18:00~19:00		18:30
19:00				<p>BODYJAMを始めてみたいという方も、30分から是非♪</p>			トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00	19:00
19:30	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI		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	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		BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA				20:30
21:00			BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学					21:00
21:30	調整中	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学	ストレッチ 15 21:35~21:50 スタッフ	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 安田 雄二(5/9・23) Satoshi(5/16・30)				21:30
22:00								22:00
22:30							<p>😊 ← 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へ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。</p>	22:30
23:00	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				23:00