

| 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<br>048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。 |  |   |   | <b>休館日となります。</b> |   |   | 9:30  |
| 10:00 |  | ☺<br>ヨガ 60<br>【ハタフローヨーガ】<br>～ヨガ元祖のハタヨーガ～<br>10:15～11:15<br>Junko |   | ☺<br>初めての<br>ピラティス<br>60<br>10:20～11:20<br>今井 沙那恵 |                  |   |   | レンタル<br>貸しスタジオ<br>(※有料・要予約)<br>or<br>パーソナル<br>トレーニングスタジオ<br>(※有料・要予約) |
| 10:30 |  |  |   |   |                  |   |   | 10:30   |
| 11:00 |  |  |   |   |                  |   |   | 11:00   |
| 11:30 |  | ☺<br>ウォーキング<br>ピラティス<br>60<br>11:30～12:30<br>Junko               |   |   |                  |   |   | 11:30   |
| 12:00 |  |  | BODYJAM<br>60<br>11:30～12:30<br>坂入 聡    |   |                  |   |   | 12:00   |
| 12:30 | BODYPUMP<br>30<br>12:15～12:45<br>今井 学  |  |   |   |                  | BODYCOMBAT (10/3・17・31)<br>BODYATTACK (10/10・24)<br>60<br>12:00～13:00<br>佐藤 舞 |   | 12:30   |
| 13:00 |  | ☺<br>かんたんステップ 30<br>12:45～13:15<br>田中 理絵                         |   |   |                  |   |   | 13:00   |
| 13:30 | BODYCOMBAT<br>45<br>13:00～13:45<br>田中 理絵   |  | BODYCOMBAT<br>45<br>12:45～13:30<br>今井 学 | ☺<br>ストリートダンス基礎 30<br>13:00～13:30<br>RIKI         |                  |   |   | 13:30   |
| 14:00 |  | ☺<br>ストレッチ<br>45<br>13:30～14:15<br>今井 学                          |   |   |                  | BODYJAM<br>60<br>13:15～14:15<br>氏原 智子   | ☺<br>ストリートダンス<br>60<br>13:45～14:45<br>RIKI (10/4・11)<br>坂入 聡 (10/18・25) | 14:00   |
| 14:30 | BODYJAM 60<br>14:00～15:00<br>坂入 聡  |  |   |   |                  |   |   | 14:30   |
| 15:00 | ※1・2週目 テック15分+45分<br>3週目以降 60分   |  |   |   |                  | CXWORX 30<br>14:30～15:00<br>氏原 智子   |   | 15:00   |
| 15:30 | <b>※感染予防のお願い</b><br>引き続き、体温チェック、手洗いうがい<br>手指の消毒<br>マシン・トレッドミル・マット等の消毒<br>等、ご協力お願い申し上げます。                     |  |   |   |                  |   | BODYPUMP<br>60<br>15:00～16:00<br>今井 学                                   | 15:30   |
| 16:00 |  |  |   |   |                  |   |   |   |
| 16:30 | <b>レンタル貸しスタジオ</b><br>(※有料・要予約)<br>or<br><b>パーソナル</b><br><b>トレーニングスタジオ</b><br>(※有料・要予約)                       |  |   |   |                  |   |   | 16:30   |
| 17:00 |  |  |   |   |                  |   |   | BODYCOMBAT<br>60<br>16:15～17:15<br>今井 学                               |
| 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 | ◆BODYATTACK60<br>(10/5・19) 坂田良介<br>◆BODYCOMBAT60<br>(10/12・26) 田中理絵<br>20:15～21:15                           | BODYJAM<br>60<br>20:15～21:15<br>RIKI                             |   |   |                  |   |   | 20:30   |
| 21:00 |  |  |   |   |                  |   |   | 21:00   |
| 21:30 |  |  |   |   |                  |   |   | 21:30   |
| 22:00 | BODYJAM<br>60<br>21:30～22:30<br>坂入 聡   | BODYCOMBAT<br>60<br>21:30～22:30<br>今井 学                          |   |   |                  |   |   | 22:00   |
| 22:30 |  |  |   |   |                  |   |   | 22:30   |
| 23:00 |  |  |   |   |                  |   |   | 23:00   |

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。

LesMILLS JAPAN

- ◇ 1 0 / 3  
BODYCOMBAT  
今井学
- ◇ 1 0 / 1 0  
BODYPUMP  
浅川裕司
- ◇ 1 0 / 1 7  
BODYSTEP  
松永三千代
- ◇ 1 0 / 2 4  
BODYCOMBAT  
谷 顕真
- ◇ 1 0 / 3 1  
BODYATTACK  
野邊和輝

このマークの付いているクラスがく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。

