

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> 048-990-7220 代行・祝日スケジュール情報 他 HPIに随時、更新していきます。				休館日となります。			9:30			
10:00		😊		😊					😊	😊	10:00
10:30		★2階での実施 ヨガ(4/7・21) ピラティス(4/14) 60 10:30~11:30 Junko		4/30 休講					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)	😊 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		4/28 休講		4/30 休講						BODYATTACK 60 11:15~12:15 小田長知美(4/5・19) 坂田良介(4/12・26)	11:30
12:00	4/27 休講		BODYJAM 60 11:30~12:30 坂入 聡								12:00
12:30	BODYPUMP 30 12:15~12:45 今井 学			BODYJAM 60 11:45~12:45 RIKI					BODYATTACK(4/4・18) BODYCOMBAT(4/11・25) 60 12:00~13:00 佐藤 舞		12:30
13:00	4/27 休講	😊 かんたんステップ 30 12:45~13:15 田中 理絵	BODYCOMBAT 45 12:45~13:30 今井 学	😊						BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	13:00
13:30	BODYCOMBAT 45 13:00~13:45 田中 理絵	😊		😊							13:30
14:00	4/27 休講	😊 ストレッチ 45 13:30~14:15 今井 学		😊				4/30 休講		😊	14:00
14:30	BODYJAM 60 14:00~15:00 坂入 聡	4/28 休講	<b>※ 昼間の1階スタジオスケジュール</b> 4/27(月)・28(火)・30(木) 上記日程は、ランチタイムスケジュール となります。 ★4/27(月) BODYCOMBAT45 12:25~13:10 今井学 ★4/28(火) BODYJAM45 12:25~13:10 坂入聡 ★4/30(木) BODYJAM45 13:10~13:55 RIKI				BODYJAM 60 13:15~14:15 氏原 智子	😊 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI(4/5・12) 坂入 聡(4/19・26)	14:30		
15:00	※1・2週目 テック15分+45分 3週目以降 60分								15:00		
15:30	※ 祝日のお知らせ ※ 4/29(水) 祝日の為、特別短縮営業です。 別紙にて、ご案内致します。								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	BODYPUMP 45 19:30~20:15 三田寺 由香								20:00		
20:30									20:30		
21:00	BODYATTACK 60 20:30~21:30 三田寺 由香	BODYJAM 60 20:15~21:15 RIKI							21:00		
21:30			BODYPUMP 60 20:45~21:45 古岡 綾子						21:30		
22:00	BODYJAM 60 21:45~22:45 坂入 聡	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 今井 学							22:00		
22:30									22:30		
23:00									23:00		
									23:00		

**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)

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**  
 ◆4/4  
 BODYSTEP  
 松永三千代  
 ◆4/11  
 BODYCOMBAT  
 谷頭真  
 ◆4/18  
 BODYATTACK  
 野邊和輝  
 ◆4/25  
 BODYCOMBAT  
 安田謙二

LesMILLS  
 60  
 19:00~20:00  
 LesMills JAPAN  
 トレーニング終了 19:30  
 閉館時間 20:00  
 トレーニング終了 20:30  
 閉館時間 21:00



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。