

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。				休館日となります。 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) 6/7は 休講となります。			9:30			
10:00		😊 ヨガ(6/16・30) ピラティス(6/23) 60 10:30~11:30 Juniko		😊 初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵					😊 6/7は 休講となります。 ダイエットピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:00	
10:30										10:30	
11:00										11:00	
11:30	6/9 休講	😊 かんたんステップ 30 11:45~12:15 田中 理絵	BODYJAM 60 11:30~12:30 坂入 聡							😊 6/7は 休講となります。 BODYATTACK 60 11:15~12:15 小田長知美(6/14・28) 坂田良介 (6/21)	11:30
12:00	6/8 休講			BODYJAM 60 11:45~12:45 RIKI							12:00
12:30	BODYPUMP 30 12:15~12:45 今井 学	😊 ストレッチ 45 12:30~13:15 今井 学							BODYCOMBAT(6/13・27) BODYATTACK(6/20) 60 12:00~13:00 佐藤 舞		12:30
13:00	6/8 休講		BODYCOMBAT 45 12:45~13:30 今井 学	😊 ストリートダンス基礎 30 13:00~13:30 RIKI						BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	13:00
13:30	BODYCOMBAT 45 13:00~13:45 田中 理絵	6/9 休講									13:30
14:00	6/8 休講		★スタジオレッスンについて★ ・各クラス 15名 となります。 ・予約方法 電話 受付 ・受付開始 参加希望クラス当日9:30~ 受付致します。 CERTEZA TEL 048-990-7220					BODYJAM 60 13:15~14:15 氏原 智子	😊 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI (6/7・14) 坂入 聡(6/21・28)	14:00	
14:30	BODYJAM 60 14:00~15:00 坂入 聡										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	6/7 (日)より 感染防止対策を行いつつ 営業再開致します。 手指の消毒や手洗いうがい、 ご自身の体調管理等、ご協力 お願い申し上げます。										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	6/8 代行:今井学	😊 ※火曜日夜クラス 6月中はこちらの 時間となります。	BODYJAMを始めてみたい という方も、30分から是非!					19:30			
19:30	BODYPUMP 45 19:30~20:15 三田寺 由香			BODYJAM 30 19:30~20:00 RIKI				19:30			
20:00								20:00			
20:30		BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI						20:30			
20:30			BODYCOMBAT 45 19:45~20:30 今井 学					20:30			
21:00	BODYATTACK 60 20:30~21:30 三田寺 由香			BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 坂田 良介				21:00			
21:00			BODYPUMP 60 20:45~21:45 古岡 綾子					21:00			
21:30	6/8 クラス変更 BODYJAM60 代行:RIKI	BODYCOMBAT 30 21:15~21:45 今井 学						21:30			
22:00								22:00			
22:30	埼玉県緊急事態宣言解除 (STEP2対象の為) 平日夜は、22:00チェックアウトとなり、スタジオレッスンも 時間変更等ございますので、ご確認お願い致します。							22:30			
23:00	トレーニング終了 21:30 閉館時間 22:00	トレーニング終了 21:30 閉館時間 22:00	トレーニング終了 21:30 閉館時間 22:00	トレーニング終了 21:30 閉館時間 22:00		LesMILLS JAPAN ◇6/13 BODYCOMBAT 安田雄二 ◇6/20 BODYATTACK 野邊和輝 ◇6/27 BODYCOMBAT 谷頭真	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。	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。

