

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00		
9:30	http://certeza2016.com 048-990-7220				代行・祝日スケジュール情報 他 HPに随時、更新していきます。			9:30		
10:00		☺ ヨガ 60 【ハタフローヨーガ】 ～ヨガ元祖のハタヨガ～ 10:15～11:15 Junko		☺ 初めての ピラティス 60 10:20～11:20 今井 沙那恵	休館日となります。		☺ 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		☺ ウォーキング ピラティス 60 11:30～12:30 Junko	BODYJAM 60 11:30～12:30 坂入 聡						BODYATTACK 60 11:15～12:15 三田寺 由香	11:30
12:00										12:00
12:30	BODYPUMP 30 12:15～12:45 今井 学							BODYCOMBAT (9/5) BODYATTACK (9/12・26) 60 12:00～13:00 佐藤 舞		12:30
13:00		☺ 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	☺		☺ ストリートダンス基礎 30 13:00～13:30 RIKI						13:30
14:00		☺ ストレッチ 45 13:30～14:15 今井 学						BODYJAM 60 13:15～14:15 氏原 智子	☺ ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI (9/6・13) 坂入 聡(9/20・27)	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				休館日となります。			15:00		
15:30										15:30
16:00										16:00
16:30	★ 祝日のお知らせ ★ 9/21(月)・22(火) 祝日の為、特別短縮営業です。 別紙にて、ご案内致します。									16:30
17:00										17:00
17:30	☀ お知らせ ☀ 9/19(土)は 特別スタジオスケジュールとなります。 詳細は後日お知らせ致します。									17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30	※10月以降の 月曜・夜クラス に類しましては、 調整中となります。									19:30
20:00								20:00		
20:30	BODYCOMBAT 60 20:00～21:00 田中 理絵							20:30		
21:00		BODYJAM 60 20:15～21:15 RIKI						21:00		
21:30								21:30		
22:00	BODYJAM 60 21:15～22:15 坂入 聡							22:00		
22:30		BODYCOMBAT 60 21:30～22:30 今井 学						22:30		
23:00								23:00		
23:30								23:30		

※感染予防のお願い
引き続き、体温チェック、手洗いがい
手指の消毒
マシン・トレッドミル・マット等の消毒
等、ご協力お願い申し上げます。

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)

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
◇9/5
BODYPUMP
浅川裕司
◇9/12
BODYCOMBAT
安田雄二
◇9/19
特別スケジュールの為
休講
◇9/26
BODYATTACK
野邊和輝

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。