

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にて随時、更新していきます。		7/3は、終日 休館となります。	9:30			
10:00	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し、 ピラティスでの身体の調整をしていきましょう。 ※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。			😊	休館日となります。		😊	9:30			
10:30			😊	初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵			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	BODYPUMP 45 11:15~12:00 今井 学	😊	BODYPUMP 60 11:00~12:00 浅川 裕司								11:30
12:00		😊							12:00		
12:30	BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 田中 理絵	😊	BODYJAM 60 12:15~13:15 AKANE						12:30		
13:00		😊							13:00		
13:30		😊	BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE	😊					13:30		
14:00	調整中	😊		😊					14:00		
14:30									14:30		
15:00	★休館日のお知らせ★ 7/3 (日) CERTEZAプロデュース LesMillsイベントの為 終日、休館とさせていただきます。				★祝日のお知らせ★ 7/18 (月) 祝日スケジュールとなります。 別紙にてご案内致します。				15:00		
15:30											
16:00	★祝日のお知らせ★ 7/18 (月) 祝日スケジュールとなります。 別紙にてご案内致します。				7/10(日) BODYJAM 100 イベント!! ~100分のポーナストラックver. ◆機能的な身体を作る。 ◆動く身体作り。 ◆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 身体の組み合わせを調整 します。 初めての方も、オススメです。				16:00		
16:30											
17:00	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・・・ ◆7/2 BODYCOMBAT 細田 恭平 ◆7/9 BODYATTACK 野邊 和輝 ◆7/16 BODYCOMBAT 今井 学 ◆7/23 BODYPUMP 今井 学 ◆7/30 BODYCOMBAT SATOSHI				17:00		
17:30											
18:00	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)				LesMILLS 60 18:00~19:00				18:00		
18:30											
19:00									19:00		
19:30									19:30		
20:00									20:00		
20:30	BODYATTACK 60 20:15~21:15 坂田 良介	BODYJAM 60 20:15~21:15 RIKI							20:30		
21:00									21:00		
21:30									21:30		
22:00	BODYJAM 60 21:30~22:30 RIKI	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 今井 学							22:00		
22:30									22:30		
23:00									23:00		
23:30	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。							23:30			