

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		☺ ★2階での実施 ヨガ(4/7・21) ピラティス(4/14) 60 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。		☺ 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		4/28 休講		4/30 休講					
11:00									
11:30			BODYJAM 60 11:30~12:30 坂入 聡	BODYJAM 60 11:45~12:45 RIKI					BODYATTACK 60 11:15~12:15 小田長知美(4/5・19) 坂田良介(4/12・26)
12:00	4/27 休講								
12:30	BODYPUMP 30 12:15~12:45 今井 学								
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	☺ ストリートダンス基礎 30 13:00~13:30 RIKI					
13:30	BODYCOMBAT 45 13:00~13:45 田中 理絵	☺ 4/28 休講							
14:00	4/27 休講	☺ ストレッチ 45 13:30~14:15 今井 学		4/30 休講					
14:30	BODYJAM 60 14:00~15:00 坂入 聡	☺ 4/28 休講	※ 昼間の1階スタジオスケジュール 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						
15:00	☺ 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	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。 トレーニングに合わせた機能的 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。				
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00						☺ トータルボディ メイキング 60 17:45~18:45 今井 学			
18:30									
19:00									
19:30			BODYJAMを始めてみたい という方も、30分から是非♪	BODYJAM 30 19:30~20:00 RIKI	LesMILLS JAPAN ◇4/4 BODYSTEP 松永三千代 ◇4/11 BODYCOMBAT 谷頭典 ◇4/18 BODYATTACK 野邊和輝 ◇4/25 BODYCOMBAT 安田雄二				
20:00	BODYPUMP 45 19:30~20:15 三田寺 由香								
20:30		BODYJAM 60 20:15~21:15 RIKI		BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 坂田 良介					
21:00	BODYATTACK 60 20:30~21:30 三田寺 由香		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		BODYATTACK 60 21:30~22:30 坂田 良介					
22:30									
23:00	トレーニング終了 23:00 閉館時間 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。		