

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。 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。	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	10:00		
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	BODYCOMBAT 45 11:30～12:15 AKANE	BODYJAM 60 11:45～12:45 RIKI					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									12:30
13:00		☺ かんたんステップ 30 12:45～13:15 田中 理絵	BODYJAM 60 12:30～13:30 AKANE	☺ 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									13:30
14:00		☺ ストレッチ 45 13:30～14:15 今井 学								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								15:30		
16:00	※年始のお知らせ※ 2021.1/2 (土) 休館日 1/3 (日) 短縮特別スケジュール 1/4 (月) 通常営業							16:00		
16:30	★祝日のお知らせ★ 1/11 (月) 別紙にてお知らせ致します。							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)							17:00		
17:30	※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。							17:30		
18:00								18:00		
18:30								18:30		
19:00								19:00		
19:30			ストレッチ 30 19:00～19:30 STAFF	BODYJAMを始めてみたい という方も、30分から是非!				19:30		
20:00	BODYPUMP 30 19:45～20:15 今井 学		BODYCOMBAT 45 19:45～20:30 今井 学	BODYJAM 30 19:30～20:00 RIKI	LesMILLS JAPAN ◇1/9 BODYSTEP 松永三千代	LesMILLS 60 19:00～20:00 LesMills JAPAN		20:00		
20:30					◇1/16 BODYCOMBAT 谷願真		トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	20:30		
21:00	BODYATTACK 60 20:30～21:30 古岡 綾子	BODYJAM 60 20:15～21:15 RIKI		BODYCOMBAT 60 20:15～21:15 坂田 良介	◇1/23 BODYATTACK 野邊和輝		トレーニング終了 20:30 閉館時間 21:00	21:00		
21:30			BODYPUMP 60 20:45～21:45 浅川 裕司		◇1/30 BODYCOMBAT 安田雄二			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				22:00		
22:30							☺ ←	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。	23:00		