

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。			9:30						
10:00		☺ ヨガ 60 【ハタフローヨーガ】 ～ヨガ元祖のハタヨーガ～ 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。 LesMILLS JAPAN ◇1/16 BODYSTEP 松永三千代 ◇1/23 BODYCOMBAT 安田雄二 ◇1/30 BODYATTACK 野邊和輝		☺ 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						BODYATTACK 60 11:15～12:15 三田寺 由香	11:30				
12:00				BODYJAM 60 11:45～12:45 RIKI						12:00				
12:30	BODYPUMP 30 12:15～12:45 今井 学	☺ かんたんステップ 30 12:45～13:15 田中 理絵								12:30				
13:00			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	☺						BODYCOMBAT (1/9・23) BODYATTACK (1/16・30) 60 13:00～14:00 佐藤 舞		13:30				
14:00		☺ ストレッチ 45 13:30～14:15 今井 学							☺ ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI (1/10・17) 坂入 聡 (1/24・31)	14:00				
14:30	BODYJAM 60 14:00～15:00 坂入 聡							☺ トータルボディメイキング 30 14:15～14:45 今井 学		14:30				
15:00	★祝日のお知らせ★ 1/11 (月) 別紙にてお知らせ致します。 ※感染予防のお願い 引き続き、体温チェック、手洗いうがい 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。							15:00						
15:30											15:30			
16:00										LesMILLS 60 15:15～16:15 LesMills JAPAN	BODYPUMP 60 15:00～16:00 今井 学	16:00		
16:30												16:30		
17:00										BODYPUMP (1/9・23) BODYCOMBAT (1/16・30) 60 16:30～17:30 古岡 綾子	BODYCOMBAT 60 16:15～17:15 今井 学	17:00		
17:30												17:30		
18:00										BODYJAM 60 17:45～18:45 AKANE		18:00		
18:30												18:30		
19:00					BODYPUMP 30 19:00～19:30 今井 学	BODYJAM 30 19:00～19:30 RIKI	BODYCOMBAT 30 19:00～19:30 今井 学	BODYJAM 30 19:00～19:30 RIKI				19:00		
19:30												19:30		
20:00	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00		トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	20:00						
20:30	※緊急事態宣言発令にともない営業時間変更です。 【期間】 1/9 (土)～2/7 (日) 【営業時間】 9:30～20:00 政府による1都3県を対象とした緊急事態宣言発令にともない 営業時間の変更をさせていただきます。 ご理解いただきますようお願い申し上げます。 皆様におかれましても、まだまだ寒い日が続きますので 体調管理お気を付け下さい。							20:30						
21:00													21:00	
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30													☺ ←	22:30
23:00													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> 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