


9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	9:00			
9:30	http://certeza2016.com 代行・祝日スケジュール情報 他 048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。				休館日となります。			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。ピラティスでの身体の調整をしていきます。※途中5分休憩がございます。安心してご参加下さい。			😊					😊	8/14は特別スケジュールとなります。	10:00
10:30				😊						😊	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		😊		😊						😊	13:30
14:00	調整中		BODYCOMBAT 45 13:30~14:15 AKANE								14:00
14:30								14:30			
15:00	★夏季休館日のお知らせ★ 8/23 (火) ~ 25 (木) 夏季休館とさせていただきます。		8/14 (日) は6周年 特別スケジュールとなります。 決まり次第お知らせ致します。		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機能バランスを調整します。 初めての方も、オススメです。			15:00			
15:30	★祝日のお知らせ★ 8/11 (木) 祝日スケジュールとなります。別紙にてご案内致します。		CERTEZA・FITNESS・GYMは お陰様で、8/15をもちまして、 6周年 を迎えることができます。 これもひとえに皆様のご愛顧のお陰と心より感謝を申し上げます。 ありがとうございます。 今後もよろしくお願い致します。		トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学			15:30			
16:00	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)		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			16:00			
16:30			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			16:30			
17:00			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			17:00			
17:30			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			17:30			
18:00			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			18:00			
18:30			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			18:30			
19:00			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			19:00			
19:30			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			19:30			
20:00			BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子			20:00			
20:30	BODYATTACK 60 20:15~21:15 坂田 良介	BODYJAM 60 20:15~21:15 RIKI	BODYCOMBAT 45 20:45~21:30 今井 学	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA	調整中となります。 決まり次第お知らせ致します。			20:30			
21:00					トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00			21:00			
21:30					トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00			21:30			
22:00	BODYJAM 60 21:30~22:30 RIKI	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 今井 学	ストレッチ 15 21:35~21:50 スタッフ	BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 坂田 良介				22:00			
22:30					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へ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。			22:30			
23:00	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30				23:00			