

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 HPI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。 ○	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	BODYJAM 60 11:30～12:30 AKANE	BODYPUMP 30 11:45～12:15 田中 理絵				BODYATTACK 60 11:15～12:15 三田寺 由香	11:30	
12:00	BODYPUMP 45 11:45～12:30 今井 学								12:00	
12:30									12:30	
13:00	BODYCOMBAT 45 12:45～13:30 田中 理絵	☺ かんたんステップ 30 12:45～13:15 田中 理絵	BODYCOMBAT 45 12:45～13:30 AKANE	BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI				BODYCOMBAT(5/1・15・29) BODYATTACK(5/8・22) 60 13:00～14:00 坂田 良介	BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI	13:00
13:30		☺ ストレッチ 45 13:30～14:15 今井 学		☺ ストリートダンス基礎 30 13:40～14:10 RIKI					☺ ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI(5/2・9) 坂入 聡(5/16・23・30)	13:30
14:00	BODYJAM 60 13:45～14:45 坂入 聡									14:00
14:30	※1・2週目 テック15分+45分 3週目以降 60分									14:30
15:00						BODYJAM 60 14:30～15:30 AKANE		15:00		
15:30							BODYPUMP 60 15:00～16:00 今井 学	15:30		
16:00								16:00		
16:30	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)							16:30		
17:00						BODYPUMP(5/1・15・29) BODYCOMBAT(5/8・22) 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						☺ トータルボディ メイキング 60 17:45～18:45 今井 学		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 19:30～20:00 田中 理絵		BODYCOMBAT 45 19:45～20:30 今井 学		BODYJAM 30 19:30～20:00 RIKI	LesMills JAPAN 60 19:00～20:00 LesMills JAPAN	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	20:00		
20:30	BODYATTACK 60 20:15～21:15 古岡 綾子	BODYJAM 60 20:15～21:15 RIKI			BODYCOMBAT 60 20:15～21:15 坂田 良介			20:30		
21:00			BODYPUMP 60 20:45～21:45 浅川 裕司			トレーニング終了 20:30 閉館時間 21:00		21:00		
21:30								21:30		
22:00	BODYJAM 60 21:30～22:30 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	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			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。	23:00		

★祝日のお知らせ★
5/3(月)・4(火)・5(木)
GW特別営業スケジュール
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。

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
◇5/1
BODYCOMBAT
今井学
◇5/8
BODYCOMBAT
谷頭真
◇5/15
BODYSTEP
松永三千代
◇5/22
BODYATTACK
野邊和輝
◇5/29
BODYCOMBAT
佐藤舞

