

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。							9:30				
10:00	月曜お昼クラスについて。 2/10のみランチタイムスケジュール。 2/3・17は通常。 2/24は祝日スケジュール。	ヨガ(2/4)ピラティス(2/25) 60 10:30~11:30 Junko 2/18は、休講となります。		初めてのピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵 2月は全て2階で実施。	休館日となります。 12:15~会員様限定の優先抽選 その後、残り枚数によりピジターチケット・体験でも受講可能。			9:30				
10:30								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)	😊 ダイエットピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:00		
11:00											11:00	
11:30										BODYATTACK 60 11:15~12:15 坂田良介(2/2・16) 小田長知美(2/9・23)	11:30	
12:00											12:00	
12:30									BODYATTACK(2/1・15・29) BODYCOMBAT(2/8・22) 60 12:00~13:00 佐藤 舞		12:30	
13:00										BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	13:00	
13:30									会員様優先 BODYCOMBAT(2/1・15・29) BODYPUMP(2/8・22) 60 13:15~14:15 谷 顕真 整理券 30名		13:30	
14:00										😊 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	14:00	
14:30											14:30	
15:00								15:00				
15:30	※ 昼間の1階スタジオスケジュール 昼のスタジオスケジュールは別紙もご確認をお願い致します。 変更のある日↓ 2/4(火)・5(水)・6(木) 10(月)・12(水)・13(木) 18(火)・19(水)・20(木) 25(火)・26(水)・27(木) 上記以外は、通常スケジュール通りです。 ◆マークのクラスは、同時に2階マシジムエリアにて行います。							15:00				
16:00											15:30	
16:30												16:00
17:00												16:30
17:30								17:00				
18:00								17:30				
18:30								18:00				
19:00								18:30				
19:30								19:00				
19:30								19:30				
20:00								20:00				
20:30								20:30				
21:00								21:00				
21:30								21:30				
22:00								22:00				
22:30								22:30				
23:00								23:00				

月曜お昼クラスについて。
2/10のみランチタイムスケジュール。
2/3・17は通常。
2/24は祝日スケジュール。

◆ 2月は全て2階で実施。

2/18は、休講となります。

◆ 2月は全て2階で実施。

火曜・水曜・木曜のお昼クラスについて。
2月は、全てランチタイムスケジュールとなります。

※ 昼間の1階スタジオスケジュール
 昼のスタジオスケジュールは別紙もご確認をお願い致します。
 変更のある日↓
 2/4(火)・5(水)・6(木)
 10(月)・12(水)・13(木)
 18(火)・19(水)・20(木)
 25(火)・26(水)・27(木)
 上記以外は、通常スケジュール通りです。
 ◆マークのクラスは、同時に2階マシジムエリアにて行います。

※ 祝日のお知らせ ※
 2/11(火)・2/24(月)
 祝日の為、特別短縮営業です。
 別紙にてご確認下さい。

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。

BODYJAMを始めてみたいという方も、30分から是非!

- LesMILLS JAPAN
- ◇ 2/1 BODYPUMP 浅川裕司
 - ◇ 2/8 BODYCOMBAT 安田雄二
 - ◇ 2/15 BODYJAM 今井学
 - ◇ 2/22 BODYSTEP 松永三千代
 - ◇ 2/29 BODYATAACK 野邊和輝

LesMILLS 60 19:00~20:00 LesMILLS JAPAN

トレーニング終了 20:30 閉館時間 21:00



😊 ← 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。