

| 9:00  | 月 (Monday)   | 火 (Tuesday)                  | 水 (Wednesday)  | 木 (Thursday)                 | 金 (Friday) | 土 (Saturday)  | 日 (Sunday)  | 9:00                         |       |  |       |       |
|-------|--|------------------------------|--|------------------------------|------------|---|---|------------------------------|-------|--|-------|-------|
| 9:30  | <a href="http://certeza2016.com">http://certeza2016.com</a> 代行・祝日スケジュール情報 他<br>048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。   |                              |  |                              |            | <b>10/19は、休館とさせていただきます。</b>   | <b>10/13は、休館とさせていただきます。</b>   | 9:30                         |       |  |       |       |
| 10:00 | <b>90分に時間を拡大!!</b><br>ヨガとピラティス編成です。<br>じっくりとヨガの世界に没頭<br>ピラティスでの身体の調整をしていきましょう。<br>※途中から休憩がございます。安心してご参加下さい。  |                              |  | 😊                            |            | レンタル<br>貸しスタジオ<br>(※有料・要予約)<br>or<br>パーソナル<br>トレーニングスタジオ<br>(※有料・要予約)           | 😊 10/20<br>休講<br><b>ダイエット<br/>ピラティス<br/>60</b><br>10:00~11:00<br>今井 沙那恵 | 10:00                        |       |  |       |       |
| 10:30 |  |                              |  | 😊                            |            |   |   | 10:30                        |       |  |       |       |
| 11:00 |  |                              |  | 😊                            |            |   |   | 11:00                        |       |  |       |       |
| 11:30 | <b>BODYPUMP<br/>45</b><br>11:15~12:00<br>芝田 里沙   | 😊                            | <b>BODYPUMP<br/>60</b><br>11:00~12:00<br>今井 学  |                              |            | <b>日曜日</b><br>◇10/6<br>田村水紀<br>◇10/13<br>休館<br>◇10/20<br>田村水紀<br>◇10/27<br>坂田良介 |   | 11:30                        |       |  |       |       |
| 12:00 |  | 😊                            |  |                              |            |   | <b>BODYATTACK<br/>60</b><br>11:15~12:15                                 | 12:00                        |       |  |       |       |
| 12:30 | <b>BODYCOMBAT(10/7・28)<br/>BODYJAM(10/21)<br/>45</b><br>12:15~13:00<br>RIKI  | 😊                            | <b>BODYJAM<br/>60</b><br>12:15~13:15<br>AKANE  |                              |            |   |   | 12:30                        |       |  |       |       |
| 13:00 |  | 😊                            |  |                              |            |   | <b>BODYJAM<br/>60</b><br>12:30~13:30<br>RIKI                            | 13:00                        |       |  |       |       |
| 13:30 | <b>BODYATTACK(10/7・28)<br/>BODYCOMBAT(10/21)<br/>45</b><br>13:15~14:00<br>細田 恭平  | 😊                            | <b>BODYCOMBAT<br/>45</b><br>13:30~14:15<br>AKANE   |                              |            | <b>お尻トレ(10/5・26)<br/>BODYCOMBAT(10/12)<br/>60</b><br>13:00~14:00<br>AKANE       | 😊   | 13:30                        |       |  |       |       |
| 14:00 |  |                              |  |                              |            |   | 😊   | 14:00                        |       |  |       |       |
| 14:30 |  |                              |  | 😊                            |            |   | <b>ストリートダンス<br/>60</b><br>13:45~14:45<br>RIKI                           | 14:30                        |       |  |       |       |
| 15:00 | <b>★休館のお知らせ★</b><br><b>10/13 (日)</b><br>Certeza山梨主催のイベント出演のため<br>休館とさせていただきます。<br><b>10/19 (土)</b><br>CertezaFitnessGymでの<br>BODYCOMBATイベント開催の為<br>休館とさせていただきます。 |                              |  |                              |            |   |   | 15:00                        |       |  |       |       |
| 15:30 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 15:30 |       |
| 16:00 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  |       | 16:00 |
| 16:30 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 16:30 |
| 17:00 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 17:00 |
| 17:30 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 17:30 |
| 18:00 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 18:00 |
| 18:30 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 18:30 |
| 19:00 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 19:00 |
| 19:30 |  |                              |  |                              |            |   |   |                              |       |  | 😊     | 19:30 |
| 20:00 | <b>BODYPUMP<br/>30</b><br>19:30~20:00<br>RIKI  |                              |  |                              |            |   |   | 20:00                        |       |  |       |       |
| 20:30 | <b>BODYCOMBAT<br/>60</b><br>20:15~21:15<br>坂田 良介   | 😊                            | <b>BODYCOMBAT60<br/>(10/2・16・30)<br/>BODYPUMP60<br/>(10/9・23)<br/>20:00~21:00<br/>今井 学</b> |                              |            |   |   | 20:30                        |       |  |       |       |
| 21:00 |  |                              | 😊  |                              |            |   |   | 21:00                        |       |  |       |       |
| 21:30 |  |                              |  |                              |            |   |   | 21:30                        |       |  |       |       |
| 22:00 | 調整中  | 😊                            | <b>ストレッチ 15</b><br>21:05~21:35 スタッフ  |                              |            |   |   | 22:00                        |       |  |       |       |
| 22:30 |  |                              |  |                              |            |   |   | 22:30                        |       |  |       |       |
| 23:00 |  |                              |  |                              |            |   |   | 23:00                        |       |  |       |       |
| 23:30 | トレーニング終了 23:00<br>閉館時間 23:30   | トレーニング終了 23:00<br>閉館時間 23:30 | トレーニング終了 23:00<br>閉館時間 23:30   | トレーニング終了 23:00<br>閉館時間 23:30 |            |   | トレーニング終了 18:30<br>閉館時間 19:00  | トレーニング終了 19:30<br>閉館時間 20:00 | 23:30 |  |       |       |

初めての  
ピラティス  
60  
10:20~11:20  
今井 沙那恵

BODYPUMP  
30  
11:35~12:05  
RIKI

BODYJAM  
60  
12:25~13:25  
RIKI

ストリートダンス基礎 30  
13:35~14:05  
RIKI

10/24  
休講

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。

**土曜日**

- ◇10/5  
BODYPUMP  
今井学
- ◇10/12  
BODYCOMBAT  
今井学
- ◇10/19  
休館
- ◇10/26  
BODYATTACK  
野邊和輝

😊

トータルボディメイキング  
45  
17:00~17:45  
今井 学

LesMiLLS  
60  
18:00~19:00

😊

トータルボディメイキング  
45  
17:00~17:45  
今井 学

LesMiLLS  
60  
18:00~19:00

😊

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。

