

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 048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。							9:30
10:00		😊 ヨガ (9/2・16) ウオーキングピラティス (9/9・30) 60 10:30~11:30 Junko		😊 初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵		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	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙		BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学		BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI		BODYATTACK 60 11:15~12:15 坂田 良介 (9/21) 田村 水紀 (9/28)	11:30
12:00						9/7・14 未定 決まり次第 更新いたします		12:00
12:30	BODYCOMBAT (9/1・22) BODYJAM (9/8・29) 45 12:15~13:00 RIKI	BODYJAM 60 11:50~12:50 Gackey	BODYCOMBAT 60 12:15~13:15 今井 学				BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	12:30
13:00								13:00
13:30	BODYATTCK (9/1・22) 細田 恭平 BODYCOMBAT (9/8・29) 芝田 里沙 45 13:15~14:00	😊 かんたんステップ30(9/2・16) 13:05~13:35 BODYCOMBAT45(9/9・30) 13:05~13:50 RIKI				お尻トレ(9/6・20) BODYCOMBAT(9/13・27) 60 13:00~14:00 AKANE	😊	13:30
14:00				ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI			ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	14:00
14:30								14:30
15:00						BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		15:00
15:30	<b>短縮・祝日営業のお知らせ</b> ●9/15(月)・23(火) 別紙でご案内いたします						BODYPUMP 60 15:00~16:00 今井 学	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00							BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学	17:00
17:30						😊 トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学		17:30
18:00								18:00
18:30						LesMiLLS 60 18:00~19:00		18:30
19:00							トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00	19:00
19:30	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI		BODYJAM 45 19:30~20:15 AKANE	BODYJAM (9/4・18) BODYPUMP (9/11・25) 19:30~20:00 RIKI				19:30
20:00							トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	20:00
20:30	BODYJAM 60 20:15~21:15 斧淵 絵美	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI		BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA				20:30
21:00			BODYCOMBAT 45 20:30~21:15 AKANE					21:00
21:30	調整中	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学		BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 坂田 良介				21:30
22:00							😊 ←	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> 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

**9/27(土)**  
**BODYCOMBAT60 DAN・今井学**

※有料・予約制クラスとなります。

CERTEZA会員様 5,000円  
ビジター様 1,000円  
別途ビジター利用料(1日施設利用可能)  
4,000円が必要となります。

定員 35名 (優先 300円)  
当日は、予約番号順にご入場となります。

9/10(水)9:30より、  
会員ビジター同時に電話受付開始。

**土曜日**  
18:00~19:00

- ◇9/6  
BODYCOMBAT  
坂田良介
- ◇9/13  
BODYPUMP  
今井学
- ◇9/20  
BODYATTACK  
野邊和輝
- ◇9/27  
※有料クラス  
**BODYCOMBAT  
DAN & 今井学**

BODYJAMを始めてみたい  
という方も、30分からは非力