

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。					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)	☺ 11/2 休講となります。	9:30
10:00		☺ ヨガ (11/4・18) ウォーキングピラティス (11/11・25) 60 10:30~11:30 Junko		☺ 11/6 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			☺ 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					11:30
12:00								12:00
12:30	BODYCOMBAT (11/10) BODYJAM (11/17) 45 12:15~13:00 RIKI	BODYJAM 60 11:50~12:50 Gackey						12:30
13:00			BODYCOMBAT 60 12:15~13:15 今井 学					13:00
13:30	BODYATTCK (11/10) 細田 恭平 BODYCOMBAT (11/17) 芝田 里沙 45 13:15~14:00	☺ かんたんステップ30 (11/4・18) 13:05~13:35 BODYCOMBAT45 (11/11・25) 13:05~13:50 RIKI						13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	<b>短縮・祝日営業のお知らせ</b> ●11/3・24 (月) 別紙でご案内いたします		<b>特別スケジュールのお知らせ</b> ●11/16 (日) Certeza山梨スタッフとの プチイベントを行います。 別紙でご案内いたします。					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	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI		BODYJAM 45 19:30~20:15 AKANE	BODYJAM (11/6・20) BODYPUMP (11/13・27) 19:30~20:00 RIKI				20:00
20:30	BODYJAM 60 20:15~21:15 斧淵 絵美	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI						20:30
21:00			BODYCOMBAT 45 20:30~21:15 AKANE	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA				21:00
21:30	調整中	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学						21:30
22:00				BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 坂田 良介				22:00
22:30								22:30
23:00								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

※11/15 (土)  
短縮営業となります  
13:00~17:30

11/15のみ  
13:15~14:00  
45分クラスとなります

土曜日  
18:00~19:00  
◇11/1  
BODYPUMP  
今井学  
◇11/8  
BODYCOMBAT  
今井学  
◆11/15  
休講  
◇11/22  
BODYCOMBAT  
DAN  
◇11/29  
BODYATTACK  
野邊和輝

BODYJAMを始めてみたい  
という方も、30分から是非!

☺ トータルボディメイキング  
45  
17:00~17:45  
今井 学  
11/15 休講となります。

LesMiLLS  
60  
18:00~19:00

トレーニング終了 18:30  
閉館時間 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。