

| 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。   |   |  |  |                                       | 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) | 8/17 スケジュールは<br>別紙でご案内します   | 9:30  |  |  |                              |       |
| 10:00 |  | 😊<br>ヨガ (8/5・19)<br>ウオーキングピラティス<br>(8/12・26)<br>60<br>10:30~11:30<br>Junko            |  | 😊<br>初めての<br>ピラティス<br>60<br>10:20~11:20<br>今井 沙那恵                      |                                       |   | 😊<br>ダイエット<br>ピラティス<br>60<br>10:00~11:00<br>今井 沙那恵                                    | 10:00 |  |  |                              |       |
| 10:30 |  |   |  |  |                                       |   |   | 10:30 |  |  |                              |       |
| 11:00 |  |   |  |  |                                       |   |   | 11:00 |  |  |                              |       |
| 11:30 | BODYPUMP<br>45<br>11:15~12:00<br>芝田 里沙   |   | BODYPUMP<br>60<br>11:00~12:00<br>今井 学    |  | BODYPUMP<br>30<br>11:35~12:05<br>RIKI |   | BODYATTACK<br>60<br>11:15~12:15<br>坂田 良介 (8/3のみ)<br>田村 水紀                             | 11:30 |  |  |                              |       |
| 12:00 |  |   |  |  |                                       |   |   | 12:00 |  |  |                              |       |
| 12:30 | BODYJAM (8/4・18)<br>BODYCOMBAT (8/25)<br>45<br>12:15~13:00<br>RIKI   | BODYJAM<br>60<br>11:50~12:50<br>Gackey  | BODYCOMBAT<br>60<br>12:15~13:15<br>今井 学  |  | BODYJAM<br>60<br>12:25~13:25<br>RIKI  |   | BODYJAM<br>60<br>12:30~13:30<br>RIKI  | 12:30 |  |  |                              |       |
| 13:00 |  |   |  |  |                                       |   |   | 13:00 |  |  |                              |       |
| 13:30 | BODYCOMBAT (8/4・18)<br>芝田 里沙<br>BODYATTACK (8/25)<br>細田 恭平<br>45<br>13:15~14:00  | 😊<br>かんたんステップ30 (8/5)<br>13:05~13:35<br>BODYCOMBAT45 (8/12・26)<br>13:05~13:50<br>RIKI |  |  |                                       | お尻トレ (8/2・16・30)<br>BODYCOMBAT (8/9・23)<br>60<br>13:00~14:00<br>AKANE | 😊<br>ストリートダンス<br>60<br>13:45~14:45<br>RIKI  | 13:30 |  |  |                              |       |
| 14:00 |  |   |  |  | ストリートダンス基礎 30<br>13:35~14:05<br>RIKI  |   |   | 14:00 |  |  |                              |       |
| 14:30 |  |   |  |  |                                       | BODYATTACK<br>60<br>14:15~15:15<br>三浦 智子<br>坂田 良介 (8/16のみ)            |   | 14:30 |  |  |                              |       |
| 15:00 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>短縮・祝日営業のお知らせ</b><br/>●8/11 (月)<br/>別紙でご案内いたします         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>9周年イベントのお知らせ</b><br/>●8/17 (日) 予定<br/>イベントレッスン後<br/>夕方より親睦会を予定しております<br/>皆様スケジュール空けておいてくださいな☺         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>★夏季休館のお知らせ★</b><br/>8/19 (火)<br/>8/20 (水)<br/>8/21 (木)<br/>8/22 (金)<br/><br/>8/23 (土) ~ 通常営業         </div> |   |  |  |                                       |   |   | 15:00 |  |  |                              |       |
| 15:30 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  |  |                              | 15:30 |
| 16:00 |  |   |  |  |                                       |   |   |       | 土曜日<br>18:00~19:00<br>◇8/2<br>BODYCOMBAT<br>SARI<br>◇8/9<br>BODYPUMP<br>今井学<br>◇8/16<br>BODYATTACK<br>野邊和輝<br>◇8/23<br>BODYCOMBAT<br>DAN<br>◇8/31<br>BODYCOMBAT<br>Satoshi |  |                              | 16:00 |
| 16:30 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  |  |                              | 16:30 |
| 17:00 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  | 😊<br>トータルボディメイキング<br>45<br>17:00~17:45<br>今井 学 |                              | 17:00 |
| 17:30 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  |  |                              | 17:30 |
| 18:00 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  |  |                              | 18:00 |
| 18:30 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  | LesMiLLS<br>60<br>18:00~19:00                  |                              | 18:30 |
| 19:00 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  |  | トレーニング終了 18:30<br>閉館時間 19:00 | 19:00 |
| 19:30 |  |   |  |  |                                       |   |   |       |  |  |                              | 19:30 |
| 19:30 | BODYPUMP<br>30<br>19:30~20:00<br>RIKI  |   |  | クラス変更<br>BODYJAM (8/7・21)<br>BODYPUMP (8/14・28)<br>19:30~20:00<br>RIKI |                                       |   |   | 19:30 |  |  |                              |       |
| 20:00 |  |   | BODYJAM<br>45<br>19:30~20:15<br>AKANE    |  |                                       |   |   | 20:00 |  |  |                              |       |
| 20:30 |  | BODYJAM<br>60<br>20:00~21:00<br>RIKI  |  |  |                                       |   |   | 20:30 |  |  |                              |       |
| 20:30 | BODYJAM<br>60<br>20:15~21:15<br>斧淵 絵美  |   |  |  |                                       |   |   | 20:30 |  |  |                              |       |
| 21:00 |  |   | BODYCOMBAT<br>45<br>20:30~21:15<br>AKANE |  |                                       |   |   | 21:00 |  |  |                              |       |
| 21:00 |  |   |  | BODYATTACK<br>60<br>20:15~21:15<br>KANA                                |                                       |   |   | 21:00 |  |  |                              |       |
| 21:30 |  | BODYCOMBAT<br>60<br>21:15~22:15<br>今井 学   |  |  |                                       |   |   | 21:30 |  |  |                              |       |
| 22:00 | 調整中  |   |  | BODYCOMBAT<br>60<br>21:30~22:30<br>坂田 良介                               |                                       |   |   | 22:00 |  |  |                              |       |
| 22:30 |  |   |  |  |                                       |   | 😊 ←<br>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><br>の参加対象クラスとなっております。<br>※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<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   |                                       |   |   | 23:00 |  |  |                              |       |