CERTEZA Fitness Gym YAMANASHI

4月 Time Schedule

CERTEZA Fitness Gym YAMANASHI

10：00 OPEN

火

A studio

- 11:00 ～ 12:00 LesMills BODYCOMBAT 60 MATAN
- 12:30 ～ 13:30 インナーパワーヨガ 60 安達

15：30～18：30 スタジオパーソナル受付中

- 19:45 ～ 20:45 LesMills BODYATTACK 60 KOMA
- 21:00 ～ 22:00 LesMills BODYCOMBAT 60 HIRA

B studio

- 19:00 ～ 19:30 LesMills GRIT 30 V
- 2日 MATAN

水

A studio

- 11:45 ～ 12:15 LesMills BODYCOMBAT 30 MATAN
- 12:30 ～ 13:00 LesMills BODYATTACK 30 KOMA

15：30～18：30 スタジオパーソナル受付中

- 20:15 ～ 21:00 LesMills BODYBALANCE 45 CHIHIRO
- 3日、17日 Strength Development 10日、24日 LesMills BODYPUMP

B studio

- 13:15 ～ 13:45 LesMills BODYPUMP 30 KOMA
- 19:15 ～ 20:00 LesMills BODYSTEP 45 MATAN
- 21:15 ～ 22:15 週変わりレッスン 60 KOMA

木

A studio

- 13:45 ～ 14:15 LesMills X2 DANCE 30 KOMA

15：30～18：30 スタジオパーソナル受付中

- 19:30 ～ 20:30 インナーパワーヨガ 60 安達
- 20:45 ～ 21:30 LesMills BODYCOMBAT 45 KOMA
- 21:45 ～ 22:30 LesMills BODYATTACK 45 KOMA

B studio

- 13:00 ～ 13:30 ファンクショナルトレーニング 30 KOMA
- 14:30 ～ 15:30 エンジョイステップ30 BODYSTEP30 MATAN

金

A studio

- 12:15 ～ 13:00 LesMills BODYCOMBAT 45 KOMA

15：30～18：30 スタジオパーソナル受付中

- 12日、26日 Strength Development 5日、19日 LesMills BODYPUMP
- 20:30 ～ 21:30 LesMills BODYCOMBAT 60 MATAN
- 21:45 ～ 22:30 LesMills X2 DANCE 45 MATAN

B studio

- 11:15 ～ 12:00 LesMills BODYPUMP 45 KOMA
- 19:15 ～ 20:15 週変わりレッスン 60 KOMA

23：00 CLOSE

10：00　OPEN

土

A studio	B studio
10:30 ～ 11:30　LesMills BODYATTACK 60 HIRA	6日 KOMA
11:45 ～ 12:45　LesMills BODYCOMBAT 60 MATAN	13日、27日 13:15～13:45 LesMills BODYSTEP MATAN
13:00 ～ 13:45　LesMills BODYSTEP / LesMills CORE	6日、20日 13:00～13:45 LesMills CORE HARUKA
	14:00 ～ 15:00　LesMills BODYPUMP 60 KOMA
15:30 ～ 16:30　LesMills BODYCOMBAT 60 KOMA	

18：00　C L O S E

日

A studio	B studio
11:00 ～ 14:50　LesMILLS RANDOM①	

17：00　C L O S E

LesMILLS RANDOM①	4/7		4/14		4/21		4/28
	11:30～11:45		11:00～11:30		11:30～11:45		イベント予定
	15	KOMA	30	MATAN	15	KOMA	
	Strength Development テクニック		LesMills BODYSTEP		Strength Development テクニック		
	11:45～12:30		11:45～12:00		11:45～12:30		
	45	KOMA	15	MATAN	45	KOMA	
	Strength Development		LesMills BODYCOMBAT テクニック		Strength Development		
	13：00～14：00		12：00～13：00		13：00～14：00		
	60	MATAN	60	MATAN	60	MATAN	
	LesMills BODYCOMBAT		LesMills BODYCOMBAT		LesMills BODYCOMBAT		
	14：20～14：50		13：15～13：45		14：20～14：50		
	30	KOMA	30	KOMA	30	KOMA	
	LesMills XR DANCE		LesMills BODYATTACK		LesMills XR DANCE		

祝日のタイムスケジュールは、後日発行される別紙にて、ご確認下さい。

すべてのレッスンは、専用サイトからの抽選予約が必要となります。当選後、キャンセルをする場合、必ず自身で専用サイトより予約キャンセルを行って下さい。