CERTEZA Fitness Gym　2020年 11月スタジオレッスン

CERTEZA Fitness Gym

	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)
9:00							
9:30	http://certeza2016.com 048-990-7220 代行・祝日スケジュール情報　他 HPに随時、更新していきます。						
10:00		ヨガ　60 【ハタフローヨーガ】 ～ヨガ元祖のハタヨガ～ 10:15～11:15 Junko		11/5　は、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	休館日となります。	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）	ダイエット ピラティス 60 10:00～11:00 今井　沙那恵
11:00							
11:30		ウォーキング ピラティス 60 11:30～12:30 Junko	BODYJAM 60 11:30～12:30 坂入　聡	ストリートダンス基礎　30 11:45～12:15 RIKI			BODYATTACK 60 11:15～12:15 三田寺　由香
12:00							
12:30	BODYPUMP 30 12:15～12:45 今井　学	かんたんステップ　30 12:45～13:15 田中　理絵	BODYCOMBAT 45 12:45～13:30 今井　学	BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI		BODYCOMBAT（11/7・21） BODYATTACK（11/14・28） 60 12:00～13:00 佐藤　舞	BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI
13:00							
13:30	BODYCOMBAT 45 13:00～13:45 田中　理絵	ストレッチ 45 13:30～14:15 今井　学				BODYJAM 60 13:15～14:15 氏原　智子	ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI（11/1・8） 坂入　聡（11/15・22）
14:00							
14:30	BODYJAM　60 14:00～15:00 坂入　聡 ※1・2週目 テック15分＋45分 3週目以降 60分		☀ お知らせ ☀ 11/29（日）は 『Reebok×LesMills Online Event』 で施設利用の為 休館日とさせて頂きます。			CXWORX 30 14:30～15:00 氏原　智子	
15:00							
15:30							BODYPUMP 60 15:00～16:00 今井　学
16:00							
16:30	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）		★ 祝日のお知らせ ★ 11/3（火）・23（月） 祝日の為、特別短縮営業です。 別紙にて、ご案内致します。	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。		BODYPUMP（11/7・21） BODYCOMBAT（11/14・28） 60 16:30～17:30 古岡　綾子	BODYCOMBAT 60 16:15～17:15 今井　学
17:00							
17:30							
18:00	※感染予防のお願い 引き続き、体温チェック、手洗いうがい 手指の消毒 マシン・トレッドミル・マット等の消毒 等、ご協力お願い申し上げます。					トータルボディ メイキング 60 17:45～18:45 今井　学	
18:30							
19:00			CXWORX　30 19:00～19:30 氏原　智子	BODYJAMを始めてみたい という方も、30分から是非♪ BODYJAM 30 19:30～20:00 RIKI	LesMiLLS JAPAN ◇11/7 BODYCOMBAT 安田雄二 ◇11/14 BODYASTEP 松永三千代 ◇11/21 BODYCOMBAT 谷顕真 ◇11/28 BODYATTACK 野邊和暉	LesMiLLS 60 19:00～20:00 LesMills JAPAN	
19:30							
20:00	BODYPUMP 30 19:45～20:15 今井　学		BODYCOMBAT 45 19:45～20:30 今井　学				トレーニング終了　19:30 閉館時間　20:00
20:30	BODYATTACK 60 20:30～21:30 古岡　綾子	BODYJAM 60 20:15～21:15 RIKI	BODYPUMP 60 20:45～21:45 浅川 裕司	BODYCOMBAT 60 20:15～21:15 坂田　良介		トレーニング終了　20:30 閉館時間　21:00	
21:00							
21:30		BODYCOMBAT 60 21:30～22:30 今井　学		BODYATTACK 60 21:30～22:30 坂田　良介			
22:00	BODYJAM 60 21:45～22:45 坂入　聡						
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			

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。