CERTEZA Fitness Gym　2026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				11/12 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	BODYCOMBAT (11/6・20) BODYPUMP (11/13・27) 45 10:30〜11:15 RIKI	K−POP リトル 9:30〜10:15 有料スクール	11/8・15 休講となります ダイエット ピラティス 60 10:00〜11:00 今井 沙那恵
10:30		ヨガ (11/10・24) ウォーキングピラティス (11/17) 60 10:30〜11:30 Junko				K−POP ジュニアA 10:25〜11:15 有料スクール	
11:00			BODYPUMP 60 11:00〜12:00 今井 学	BODYPUMP 45 11:35〜12:20 芝田 里沙	BODYJAM 60 11:30〜12:30 斧渕 絵美	K−POP cover (大人) 11:25〜12:25 有料スクール	BODYATTACK 60 11:15〜12:15 田村 水紀
11:30							
12:00		BODYJAM 60 11:50〜12:50 RIKI	BODYCOMBAT 60 12:15〜13:15 今井 学	BODYCOMBAT 45 12:35〜13:20 芝田 里沙	ストレッチ 30 12:40〜13:10 今井 学	※11/7（土）短縮営業となります 9：30〜17：30	11/15 ストリートダンスとなります BODYJAM 60 12:30〜13:30 RIKI
12:30							
13:00		かんたんステップ30 (11/10) ストリートダンス基礎30 (11/17) 13:05〜13:35 BODYCOMBAT45 (11/24) 13:05〜13:50 RIKI				時間変更 お尻トレーニング 45 13:15〜14:00 AKANE	
13:30					11/15 BODYJAM 13:45〜14:45 担当：Gackey		ストリートダンス 60 13:45〜14:45 RIKI
14:00							
14:30						BODYATTACK 60 14:15〜15:15 三浦 智子	
15:00							BODYPUMP 60 15:00〜16:00 今井 学
15:30						BODYJAM 60 15:30〜16:30 AKANE	
16:00	通常休館日	祝日スケジュールのお知らせ 11/3（火・祝日） スケジュール変更となります 別紙でご案内いたします。		K−POP リトル 16:00〜16:45 有料スクール	土曜日 17:30〜18:30 ◇11/7 休講 ◇11/14 BODYCOMBAT 坂田良介 ◇11/21 BODYCOMBAT Dan ◇11/28 BODYATTACK 野邊和輝	時間変更 トータルボディメイキング30 16:45〜17:15 今井 学	BODYCOMBAT 60 16:15〜17:15 今井 学
16:30							
17:00				K−POP ジュニアA 16:55〜17:45 有料スクール			
17:30						LesMiLLS 60 17:30〜18:30	11/7 休講となります
18:00				K−POP ジュニアB 17:55〜18:55 有料スクール			
18:30							トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00
19:00							
19:30			BODYPUMP (11/4・18) Satoshi BODYATTACK (11/11・25) 細田 恭平 45 19:30〜20:15	BODYPUMP 30 19:30〜20:00 RIKI	BODYCOMBAT30 (11/6・20) ストレッチ30 (11/13・27) 19:30〜20:00 今井 学	トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	
20:00		BODYJAM 60 20:00〜21:00 RIKI		時間変更 BODYCOMBAT 45 20:15〜21:00 RIKI			
20:30			BODYCOMBAT 45 Satoshi (11/4・18) 細田 恭平 (11/11・25) 20:30〜21:15		BODYATTACK 60 20:15〜21:15 KANA		
21:00				時間変更			
21:30		BODYCOMBAT 60 21:15〜22:15 今井 学		BODYJAM 60 21:15〜22:15 RIKI	BODYPUMP 60 21:30〜22:30 今井 学		
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いただけます。	
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		