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		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			BODYCOMBAT（11/6・20） BODYPUMP（11/13 ・27 ） 45 10:30～11:15 RIKI	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			
11:30					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
12:00		BODYJAM 60 11:50～12:50 RIKI					
12:30			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	BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI
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							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		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。				BODYJAM 60 15:30～16:30 AKANE	
16:00	通常休館日			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			11/7 休講となります
17:30						LesMiLLS 60 17:30～18:30	
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		