

	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	
9:00								9:00
9:30	http://certeza2016.com 代行・祝日スケジュール情報 他 048-990-7220 HPIに随時、更新していきます。							9:30
10:00						K-POP リトル 9:30~10:15 有料スクール	😊 ダイエット ピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:00
10:30	😊 ヨガ (8/4) ウォーキングピラティス (8/25) 60 10:30~11:30 Junko			😊 初めての ピラティス 60 10:20~11:20 今井 沙那恵	時間変更 BODYCOMBAT (8/7・21) BODYPUMP (8/14・28) 45 10:30~11:15 RIKI	K-POP ジュニアA 10:25~11:15 有料スクール		10:30
11:00			BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学		時間変更			11:00
11:30						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			BODYPUMP 45 11:35~12:20 芝田 里沙	BODYJAM 60 11:30~12:30 斧淵 絵美			12:00
12:30			BODYCOMBAT 60 12:15~13:15 今井 学		時間変更 ストレッチ 30 12:40~13:10 今井 学	8/30 ストリートダンスと なります	BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	12:30
13:00	ストリートダンス基礎30(8/4) かんたんステップ30(8/25) 13:05~13:35 RIKI			BODYCOMBAT 45 12:35~13:20 芝田 里沙		お尻トレーニング 60 13:00~14:00 AKANE		13:00
13:30					8/30 BODYJAM 13:45~14:45 担当: Gackey		😊 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	13:30
14:00	 CertezaFitnessGymは 8月15日をもちまして、10周年を迎えることができました。 これもひとえに、日頃から通ってくださる皆様の温かいご支援の賜物と スタッフ一同心より感謝申し上げます。 これからも皆様の健康づくりと身体づくりのお手伝いができるよう より良いサービスと空間づくりに努めてまいります。 今後とも変わらぬご愛顧賜りますよう、 よろしくお願い申し上げます。					BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子		14:00
14:30					8/15 14:15~14:45 腹筋トレーニング 担当 今井学 となります	8/9 代行: RIKI	BODYPUMP 60 15:00~16:00 今井 学	14:30
15:00					土曜日 18:00~19:00 ◇ 8/1 BODYCOMBAT 坂田良介 ◇ 8/8 BODYPUMP 今井学 ◇ 8/15 BODYCOMBAT Dan ◇ 8/22 BODYATTACK 野邊和輝 ◇ 8/29 BODYCOMBAT 今井学			15:00
15:30						😊 トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学		15:30
16:00							BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学	16:00
16:30							8/9 代行: Dan	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30			BODYATTACK (8/5) 細田 恭平 BODYPUMP (8/12・26) 今井 学 45 19:30~20:15	BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI	BODYCOMBAT30 (8/7・21) ストレッチ30 (8/14・28) 19:30~20:00 今井 学			19:30
20:00								20:00
20:30	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI			BODYJAM 60 20:15~21:15 RIKI	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA			20:30
21:00			BODYCOMBAT 45 細田 恭平(8/5) 今井 学(8/12・26) 20:30~21:15					21:00
21:30	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学			BODYCOMBAT 45 21:30~22:15 RIKI	BODYPUMP 60 21:30~22:30 今井 学			21:30
22:00								22:00
22:30								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	トレーニング終了 23:00 閉館時間 23:30			23:00

通常休館日

★10周年 親睦会のお知らせ★

 8/16 (日) 予定
 会場 CertezaFitnessGym 1階
 時間・会費等 詳細は、
 決まり次第お知らせいたします

特別スケジュールのお知らせ

 8/11 (火・祝日)
 8/16 (日・周年祭)
 スケジュール変更となります

夏季休館のお知らせ

8/18 (火) ~ 20 (木)

 上記期間を夏季休館と
 させていただきます。

 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。
