

9:00	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)	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。						<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> 12/28 2025年最終営業日 特別スケジュール 別紙ご案内いたします </div>	9:30				
10:00		😊 ヨガ (12/2・16) ウォーキングピラティス (12/9・23) 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		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	10:00				
10:30								10:30				
11:00								11:00				
11:30	BODYPUMP 45 11:15~12:00 芝田 里沙		BODYPUMP 60 11:00~12:00 今井 学		BODYPUMP 30 11:35~12:05 RIKI		BODYATTACK 60 11:15~12:15 田村 水紀	11:30				
12:00								12:00				
12:30	BODYCOMBAT (12/1・15) BODYJAM (12/8・22) 45 12:15~13:00 RIKI	BODYJAM 60 11:50~12:50 Gackey	BODYCOMBAT 60 12:15~13:15 今井 学				BODYJAM 60 12:30~13:30 RIKI	12:30				
13:00								13:00				
13:30	BODYATTCK (12/1・15) BODYCOMBAT (12/8・22) 芝田 里沙 45 13:15~14:00	😊 かんたんステップ30 (12/2・15) 13:05~13:35 BODYCOMBAT45 (12/9・23) 13:05~13:50 RIKI						13:30				
14:00					ストリートダンス基礎 30 13:35~14:05 RIKI		😊 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	14:00				
14:30								14:30				
15:00	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>★年末年始休館のお知らせ★</p> <p>12/29 (月) 12/30 (火) 12/31 (水) 1/1 (木) 1/2 (金) 1/3 (土)</p> <p>1/4 (日) 通常営業</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>★2025年 忘年会のお知らせ★</p> <p>12/28 (日)</p> <p>会場・時間・会費等 詳細は、 決まり次第お知らせいたします</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>特別スケジュールのお知らせ</p> <p>●12/28 (日)</p> <p>2025年最終営業となります。 夕方に「忘年会」を企画します。 スタジオレッスン・営業時間が変更となります。 別紙でご案内いたします。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 5px; width: fit-content;"> <p>土曜日</p> <p>18:00~19:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 12/6 BODYCOMBAT 今井学 ◇ 12/13 BODYPUMP30 BODYCOMBAT30 今井学 ◇ 12/20 BODYCOMBAT DAN ◇ 12/27 BODYATTACK 野邊和輝 </div>					お尻トレ (12/6・20) BODYCOMBAT (12/13・27) 60 13:00~14:00 AKANE	😊 ストリートダンス 60 13:45~14:45 RIKI	15:00				
15:30											BODYATTACK 60 14:15~15:15 三浦 智子 坂田 良介 (12/20のみ)	15:30
16:00											BODYJAM 60 15:30~16:30 AKANE	16:00
16:30											BODYCOMBAT 60 16:15~17:15 今井 学	16:30
17:00											😊 トータルボディメイキング 45 17:00~17:45 今井 学	17:00
17:30												17:30
18:00											LesMiLLS 60 18:00~19:00	18:00
18:30												18:30
19:00											トレーニング終了 18:30 閉館時間 19:00	19:00
19:30					BODYPUMP 30 19:30~20:00 RIKI		BODYJAM 45 19:30~20:15 AKANE	BODYPUMP (12/4・11) BODYJAM (12/18・25) 19:30~20:00 RIKI			トレーニング終了 19:30 閉館時間 20:00	19:30
20:00								20:00				
20:30	BODYJAM 60 20:15~21:15 斧淵 絵美	BODYJAM 60 20:00~21:00 RIKI	BODYCOMBAT 45 20:30~21:15 AKANE	BODYATTACK 60 20:15~21:15 KANA				20:30				
21:00								21:00				
21:30	調整中	BODYCOMBAT 60 21:15~22:15 今井 学		BODYCOMBAT 60 21:30~22:30 坂田 良介				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			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。	23:00				