CERTEZA Fitness Gym　2026年 12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。				K－POP リトル 9:30～10:15 有料スクール	12/13は、休館とさせていただきます。
10:00							ダイエット ピラティス 60 10:00～11:00 今井　沙那恵
10:30		ヨガ（12/1・15 ） ウォーキングピラティス （12/8・22 ） 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	BODYCOMBAT（12/4・18） BODYPUMP（12/11 ・25 ） 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				
11:30				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
12:00		BODYJAM 60 11:50～12:50 ＲＩＫＩ				※12/12 短縮特別営業となります 9：30～16：00　別枠参照 ※12/19 短縮営業となります 12：30～17：30	
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		BODYJAM 60 12:30～13:30 RIKI
13:00		かんたんステップ30（12/1） ストリートダンス基礎30（12/8・22 ） 13:05～13:35 BODYCOMBAT45（12/15） 13:05～13:50 ＲＩＫＩ			12/12（土） 9：30～OPEN ◇13：00～14：00 BODYJAM ◇14：15～15：15 BODYATTACK ～16：00　CHECKOUT 短縮特別スケジュールとなります ご確認お願いいたします。	お尻トレーニング 45 13:15～14:00 AKANE	
14:00							ストリートダンス 60 13:45～14:45 RIKI
14:30						BODYATTACK 60 14:15～15:15 三浦　智子	
15:00			特別スケジュールのお知らせ ●12/27（日） 2026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。				BODYPUMP 60 15:00～16:00 今井　学
15:30			★2026年 忘年会のお知らせ★ 12/27（日） 会場 Certeza1階スタジオ 時間・会費等　詳細は、 決まり次第お知らせいたします			BODYJAM 60 15:30～16:30 AKANE	
16:00	通常休館日						BODYCOMBAT 60 16:15～17:15 今井　学
16:30					土曜日 17:30～18:30 ◇12/5 BODYCOMBAT Dan ◇12/12 沖縄Beach Fesの為 休講 ◇12/19 休講 ◇12/26 BODYATTACK 野邊和輝		
17:00			★年末年始休館のお知らせ★ 12/28（月） 12/29（火） 12/30（水） 12/31（木） 1/1（金） 1/2（土） 1/3（日）短縮営業			トータルボディメイキング30 17:00～17:45 今井　学	
17:30							
18:00						LesMiLLS 60 17:30～18:30	
18:30							
19:00							トレーニング終了　18:30 閉館時間　19:00
19:30			◇BODYPUMP45（12/2 ） 今井　学 ◇BODYATTACK45 細田　恭平（12/9・23） 坂田　良介（12/16） 19:30～20:15	BODYPUMP 30 19:30～20:00 ＲＩＫＩ	BODYCOMBAT30（12/4・18） ストレッチ30（12/11 ・25） 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					
20:30			BODYCOMBAT45 今井　学（12/2） 細田　恭平（12/9・23） 坂田　良介（12/16） 20:30～21:15	BODYCOMBAT 45 20:15～21:00 ＲＩＫＩ	BODYATTACK 60 20:15～21:15 KANA		
21:00							
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							
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いただけます。