2026年7月～2026年8月
スタジオレッスンプログラムスケジュール
B-fit24長嶺店

【営業時間】２４時間営業
平日　10時～23時
スタッフ滞在時間 土曜日　10時～20時
日・祝　10時～19時
【休館日】毎週　水曜日（年始・GW/お盆は休みとなります）
【TEL】 090-3577-9049

月 MON

スタジオA	スタジオB	プール
はじめてエアロ 平田 10：20～10：50	ヨガ 竹原 10：10～10：55	アクアビクス 小倉 10：30～11：15
ZUMBA 平田 11：05～11：50	ポールでストレッチ 11：15～11：35	
美姿勢・骨盤ex 三沢 12：10～12：55	エレメント+ UBOUND30 スタッフ 12：00～12：45	アクアビクス 稲田 12：15～13：00
はじめてHIPHOP RIN 13：30～14：15	エアロ初級 稲田 13：30～14：15	
HIPHOP 堀田 14：35～15：20	ピラティス 片山 14：30～15：15	アクアビクス Rie 14:35～15:20
CIRCL Mobility30 野田 15：40～16：10	REEJAM® 片山 15：30～16：15	
STRONG NATION 野田 16:25～17:10	スタジオ開放（18:45まで）	
ダンスエアロ 森山 19：10～19：55	タヒチアンダンス マカラプア愛海 19：15～20：00	
DANCE FIT 森山 20：10～20：55	ポールでストレッチ 20:30～20:50	
ステップ初級 山元 21：10～21：55	Group Fight 30 スタッフ 21:05～21:35	
	スタジオ開放（22:50まで）	

火 TUE

スタジオA	スタジオB	プール
エアロ初級 後藤 10：40～11：25	ボルドブラ 池側 10:35～11:20	
ZUMBA60 池側 11：45～12：45	ストレッチヨガ KYOKO 11：40～12：25	アクアビクス 堀田 12:00～12:45
SALSATION®60 kyousuke 13:05～14:05	バレトン 日奈子 13:00～13:45	
やさしいFunctional training 甲斐 14:25～15:10	REEJAM® 片山 14:20～15:05	アクアピラティス デイリヤラ 14:25～15:10
はじめてエアロ 甲斐 15:25～15:55	ピラティス 片山 15:20～16:05	
REEJAM® 野田 19：10～19：55	はじめてピラティス 斉藤 19：15～20：00	
ZUMBA 野田 20：10～20：55	エアロ初級 斉藤 20：15～21：00	
	スタジオ開放（22:50まで）	

水 WED

定休日

木 THU

スタジオA	スタジオB	プール
Sintex®30 上村 10：30～11：00		
ZUMBA 上村 11:15～12:00	エレメント+ UBOUND30 スタッフ 11:10～11:55	
ヨガ MAI 12:15～13:00	Group Fight スタッフ 12:10～12:55	
エアロ初級 小倉 13:20～14:05	はじめてHIPHOP RIN 13：15～14：00	アクアピラティス デイリヤラ 13:10～13:55
筋肉☆つかうよ～ 小倉 14:25～15:10	ZUMBA 東 14：20～15：05	アクアビクス 山元 14:10～14:55
体☆調整するよ～30 小倉 15:25～15:55	ボルドブラ 池側 15:30～16:15	
ZUMBA JUNA 19：10～19：55	ヨガ MIHO 19:15～20:00	
ピラティス 奥村 20：10～20：55	ポールでストレッチ 20:20～20:40	
エレメント+ UBOUND30 奥村 21：10～21：55	美姿勢・骨盤ex 三沢 21：05～21：50	
	スタジオ開放（22:50まで）	

金 FRI

スタジオA	スタジオB	プール
SALSATION®60 kyousuke 10：30～11：30	ソフト・タヒチアン Hina・Miyako 10：35～11：20	
リズム格闘技エクササイズ SATSUKI 11：45～12：15	KaQiLa MAY 12：00～12：45	アクアウォーキング スタッフ 12:40～13:10
ZUMBA60 SATSUKI 12:30～13:30	体☆調整するよ～30 斉藤 13:10～13:40	
バレトン アコ 13:55～14:40	ステップ初級 斉藤 14:00～14:45	
エアロ初級 TAKUMI 15:00～15:45	関節調整（JSA） 磯貝 15：05～15：50	
ボルドブラ 池側 16:00～16:45	スタジオ開放（18:45まで）	
ZUMBA 荒川 19:35～20:20	フラダンス マカラプア愛海 19:25～20:10	
バレトン 荒川 20:35～21:20	ストレッチヨガ KYOKO 20：30～21：15	
Group Fight 泉 21:35～22:20	スタジオ開放（22:50まで）	

土 SAT

スタジオA	スタジオB	プール
ヨガ 竹原 10：40～11：25	バレトン アコ 10：30～11：15	アクアビクス 稲田 10:45～11:30
Functional training 甲斐 11：40～12：25	太極舞タイチーダンス 竹原 11：45～12:30	
Group Fight スタッフ 13：00～13：45		アクアZUMBA 塚本 13:00～13:45
ZUMBA 上村 14:15～15:00	エレメント+ UBOUND30 スタッフ 14:05～14:50	
Sintex® 上村 15:15～16:00	ヨガ60 yuki 15:05～16:05	
REEJAM® 小迫 16:15～17:00		アクアビクス30 小迫 17:30～18:00
	スタジオ開放（20:50まで）	

日 SUN

スタジオA	スタジオB	プール
CIRCL Mobility30 野田 10：30～11：00		
ZUMBA 野田 11:15～12:00		
調整中		
月ヨガ60 MAYA 14:25～15:25	スタジオ開放（18:50まで）	

・・初心者にオススメのレッスン　・・・運動強度★★★★以上のレッスン

有酸素系レッスン	持久力ＵＰ シェイプアップできるレッスン	リラックス系レッスン	リラックス・柔軟性UP 機能改善できるレッスン	格闘系レッスン	シェイプアップ・筋力UP ストレス解消できるレッスン
コンディショニング系レッスン	柔軟性UP・筋力UP 機能改善できるレッスン	ダンス系レッスン	柔軟性UP、リズム感UP シェイプアップできるレッスン	トレーニング系レッスン	筋力UP・瞬発力UP 高強度・高負荷レッスン