

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】 2 4 時間営業

スタッフ受付時間 平日 10時～23時

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】 096-284-3724

B-fitの情報は下記のQRコードでチェック！



	月	MON		火	TUE		水	木	THU		金	FRI		土	SAT		日	SUN	
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10時																			
11時	はじめてエアロ 平田 10:20～10:50	ヨガ 竹原 10:10～10:55	アクアピクス 小倉 10:30～11:15	エアロ初級 後藤 10:40～11:25	ボルドブラ 池側 10:35～11:20			Sintex®30 上村 10:30～11:00			SALSATION®60 Kyosuke 10:30～11:30	ソフト・タチア Hina・Miyako 10:35～11:20		ヨガ 竹原 10:40～11:25	バレトン あこ 10:30～11:15	アクアピクス 稲田 10:45～11:30	CIRCL Mobility30 野田 10:30～11:00		
12時	ZUMBA 平田 11:05～11:50	ボールでストレッチ 11:15～11:35						ZUMBA 上村 11:15～12:00	エレメント+ UBOUND30 スタッフ 11:10～11:55								ZUMBA 野田 11:15～12:00		
13時	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	アクアピクス 稲田 12:15～13:00	ZUMBA60 池側 11:45～12:45	ストレッチヨガ KYOKO 11:40～12:25	アクアピクス 堀田 12:00～12:45		ヨガ MAI 12:15～13:00	Group Fight スタッフ 12:10～12:55		ZUMBA60 SATSUKI 12:30～13:30	KaQiLa MAY 12:00～12:45	アクアオーキング スタッフ 12:40～13:10	Functional training 甲斐 11:40～12:25	太極舞タイチダンス 竹原 11:45～12:30		Group Fight スタッフ 12:15～13:00		
14時	はじめてHIPHOP RIN 13:30～14:15	エアロ初級 稲田 13:30～14:15		SALSATION®60 Kyosuke 13:05～14:05	バレトン 日奈子 13:00～13:45			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 ディリヤラ 13:10～13:55				Group Fight スタッフ 13:00～13:45		アクアZUMBA 塚本 13:00～13:45	エレメント+ UBOUND30 スタッフ 13:15～14:00		
15時	HIPHOP 堀田 14:35～15:20	ピラティス 片山 14:30～15:15	アクアピクス Rie 14:35～15:20	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 ディリヤラ 14:25～15:10		筋肉☆つかうよ～ 小倉 14:25～15:10	ZUMBA 東 14:20～15:05		バレトン あこ 13:55～14:40	ステップ初級 斉藤 14:00～14:45		ZUMBA 上村 14:15～15:00	エレメント+ UBOUND30 スタッフ 14:05～14:50		月ヨガ60 MAYA 14:25～15:25	スタジオ開放 (18:50まで)	
16時	CIRCL Mobility30 野田 15:40～16:10	REEJAM® 片山 15:30～16:15		はじめてエアロ 甲斐 15:25～15:55	ピラティス 片山 15:20～16:05			体☆調整するよ～30 小倉 15:25～15:55	ボルドブラ 池側 15:30～16:15		エアロ初級 TAKUMI 15:00～15:45	関節調整 (JSA) 磯貝 15:05～15:50		Sintex® 上村 15:15～16:00	ヨガ60 yuki 15:05～16:05				
17時	STRONG NATION 野田 16:25～17:10										ボルドブラ 池側 16:00～16:45			REEJAM® 小迫 16:15～17:00					
18時		スタジオ開放 (18:45まで)			スタジオ開放 (18:45まで)				スタジオ開放 (18:45まで)			スタジオ開放 (18:45まで)			スタジオ開放 (20:50まで)				
19時																			
20時	ダンスエアロ 森山 19:10～19:55	タチアダンス マカラブア愛海 19:15～20:00		REEJAM® 野田 19:10～19:55	はじめてピラティス 斉藤 19:15～20:00			ZUMBA JUNA 19:10～19:55	ヨガ MIHO 19:15～20:00		ZUMBA 荒川 19:35～20:20	フラダンス マカラブア愛海 19:25～20:10							
21時	DANCE FIT 森山 20:10～20:55	ボールでストレッチ 20:30～20:50		ZUMBA 野田 20:10～20:55	エアロ初級 斉藤 20:15～21:00			ピラティス 奥村 20:10～20:55	ボールでストレッチ 20:20～20:40		バレトン 荒川 20:35～21:20	ストレッチヨガ KYOKO 20:30～21:15							
	ステップ初級 山元 21:10～21:55	Group Fight 30 スタッフ 21:05～21:35						エレメント+ UBOUND30 奥村 21:10～21:55	美姿勢・骨盤ex 三沢 21:05～21:50		Group Fight 泉 21:35～22:20	スタジオ開放 (22:50まで)							
		スタジオ開放 (22:50まで)			スタジオ開放 (22:50まで)				スタジオ開放 (22:50まで)										

🟡・・・初心者におすすめのレッスン 🟡・・・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

★スタジオレッスンご利用の注意事項★

- ・スタジオ定員、参加可能本数に変更になる場合があります。
- ・レッスン中は携帯電話の電源をお切りになるか、マナーモードに設定して下さい。
- ・レッスン開始10分前から入場可能です。
- ・レッスン開始後のご入場はお断りします。
- ・レッスン終了後は清掃の為、速やかにご退出下さい。
- ・皆様のご理解とご協力をお願いいたします。