

プログラム タイムテーブル/2023.4

Aスタジオ 50名  
Bスタジオ 24名

●代行・休講情報はLINE@や店内掲示板(入り口)をご確認ください。  
●ツールを使用するレッスンは定員数に変動があります。

月曜日	火曜日	水曜日
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
		9:30-10:15 泳泳 土屋 聖紀子
9:55-10:55 青春美人 広江 美穂子	10:15-10:45 LEMMILLS BARRE VA	10:10-10:55 ZUMBA 藤本 真美
11:10-11:55 アパレルフィット 広江 美穂子	11:05-11:55 アパレルフィット 木村 志広	10:30-11:15 アパレルZUMBA 藤本 真美
12:15-13:00 リラクゼーション 木村 志広	12:05-12:50 ピラティス 中田 弘佳	11:10-12:10 スレッシュフィット 木村 志広
13:20-13:50 BODY PUMP 山田 愛	13:20-14:05 ボディバランス 菅野 紀子	12:15-13:00 ピラティス 中田 弘佳
14:15-15:00 ボディバランス 藤村 真由	14:05-14:25 ボディバランス 菅野 紀子	13:25-14:05 ボディバランス 菅野 紀子
15:25-16:10 ZUMBA 藤村 真由	15:15-16:30 ボディバランス 藤村 真由	14:45-15:30 ボディバランス 藤村 真由
16:45-17:30 ZUMBA 藤村 真由	16:30-17:00 ボディバランス 藤村 真由	15:45-16:30 ボディバランス 藤村 真由
17:30-18:00 LEMMILLS CORE VA	17:30-17:45 LEMMILLS BARRE VA	16:50-17:30 BODY BALANCE FX VA
18:00-18:45 BODY ATTACK VA	18:05-19:05 LEAP'S CREW NOB TPD	17:30-18:00 LEMMILLS CORE VA
19:00-19:45 HIT THE BEAT 藤村 真由	19:20-20:05 LEAP BODY NOB TPD	18:45-19:30 BODY COMBAT VA
20:00-20:45 K-POPダンス RIE	20:00-20:45 アパレルフィット 藤本 真美	19:45-19:50 TOP RIDE 木村 志広
21:00-21:45 BODY PUMP 木山 聖	20:25-21:25 LEAP FIGHT NOB TPD	20:10-20:45 アパレルフィット 藤本 真美
21:55-22:25 LEMMILLS BARRE VA		21:05-21:50 ボディバランス 藤村 真由

木曜日	金曜日	土曜日
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:50-10:30 リラクゼーション 木山 聖	9:50-10:30 LEAP COMBATS NOB TPD	9:50-10:30 LEAP COMBATS NOB TPD
11:15-12:00 BODY PUMP 山田 愛	11:15-11:50 ピラティス 中田 弘佳	11:10-11:55 LEAP FIGHT NOB TPD
12:30-13:15 ZUMBA 藤本 真美	12:30-13:15 ボディバランス 藤本 真美	12:15-13:00 ピラティス 中田 弘佳
14:45-15:30 HIP HOP 中田 弘佳	14:45-15:30 ボディバランス 藤村 真由	14:00-14:45 BODY COMBAT 木山 聖
15:50-16:35 ZUMBA YOSHIE	15:50-16:35 ボディバランス 藤村 真由	14:45-15:30 ボディバランス 藤村 真由
16:50-17:30 BODY BALANCE FX VA	17:30-17:45 BODY COMBAT VA	15:05-15:50 ボディバランス 藤村 真由
17:30-18:00 LEMMILLS CORE VA	18:00-18:45 BODY COMBAT VA	15:55-16:35 ボディバランス 藤村 真由
18:00-18:45 BODY ATTACK VA	18:45-19:30 BODY COMBAT VA	16:10-16:55 ボディバランス 藤村 真由
19:00-19:45 HIT THE BEAT 藤村 真由	19:15-19:45 ボディバランス 藤村 真由	17:10-17:45 BODY COMBAT VA
20:00-20:45 アパレルフィット 藤本 真美	20:05-20:50 ボディバランス 藤村 真由	17:50-18:20 BODY COMBAT VA
20:25-21:25 LEAP FIGHT NOB TPD	21:05-21:50 ボディバランス 藤村 真由	18:20-18:50 BODY COMBAT VA
		18:50-19:00 BODY BALANCE FX VA

日曜日	月曜日	火曜日
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:30-11:15 ジューズ 中田 弘佳	10:25-11:10 ZUMBA 藤本 真美	10:20-11:10 ボディバランス 藤村 真由
11:35-12:20 スラッシュフィット 中田 弘佳	11:30-12:30 ボディバランス 藤村 真由	11:35-12:05 ボディバランス 藤村 真由
12:15-13:00 ピラティス 中田 弘佳	12:35-13:40 TOP RIDE 土屋 聖紀子	12:20-13:20 ボディバランス 藤村 真由
14:00-14:45 BODY COMBAT 木山 聖	14:05-14:50 ボディバランス 藤村 真由	13:35-14:20 ZUMBA 藤本 真美
15:05-15:50 ボディバランス 藤村 真由	15:40-16:30 ボディバランス 藤村 真由	14:30-15:15 ボディバランス 藤村 真由
16:10-16:55 ボディバランス 藤村 真由	16:20-16:50 BODY COMBAT 木山 聖	15:35-16:35 ボディバランス 藤村 真由
17:10-17:55 ジューズ Chie	17:10-17:40 LEMMILLS CORE VA	16:50-17:50 BODY PUMP STAFF
	18:20-18:50 BODY BALANCE FX VA	

- リラクゼーション系
- コンディショニング系
- ダンス・カルチャー系
- エアロビクス・ステップ系
- 格闘技系
- 筋力強化系
- トランポリン
- インドアバイク
- アクアレス(ZUMBAのみ黄色)
- パーチクル

営業時間(休館日:水曜日)  
平日 9:00-23:00  
土曜日 10:00-22:00  
日曜・祝日 10:00-19:00

8-fit Sports Club 千歳中央