

プログラム タイムテーブル/2023.5

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(入り口)をご確認ください。
●ツールを使用するレッスンなどは定員数に変動があります。

月曜日	Aスタジオ		Bスタジオ		プール
	50名	24名	50名	24名	
9:00					
10:00	9:55~10:55 背骨美人 広江 美規子	10:15~10:45 LES MILLS BARRE VR			9:30~10:15 泳法個別 土屋 亜紀子
11:00	11:10~11:55 ラテンワークアウト 広江 美規子	11:05~11:50 ヴィンヤサヨガ 木村 まな			10:30~11:15 アクアZUMBA 塚崎 有子
12:00	12:15~13:00 リラックスヨガ 木村 まな	12:05~12:50 ピラティス 中川 弘佳			11:00~11:30 初めてクロール 降広
13:00	13:20~13:50 BODY PUMP 山川 愛	13:20~14:05 社交ダンス 菅野 佐紀			11:40~12:10 クロール 降広
14:00	14:15~15:00 パワフルエアロ 藤村 真弓	14:20~15:05 ヨガ 菅野 佐紀			12:15~13:00 リトモス Chie
15:00	15:25~16:10 ZUMBA 柴田 竜一	15:45~16:30 バレエ 植山 学			12:25~13:10 リトモス Chie
16:00		16:50~17:20 BODY BALANCE FX VR			12:35~13:00 背骨 コンディショニング 伊藤 ゆかり
17:00		17:30~18:00 LesMills CORE VR			13:20~13:50 LesMills CORE 大山 聡
18:00		18:10~18:40 BODY ATTACK VR			13:40~14:25 スイミング中級 土屋 亜紀子
19:00	19:00~19:45 HIIT THE BEAT 萩野 紀子	19:00~19:45 ヨガ 折田 真弓			14:05~14:35 BODY COMBAT 大山 聡
20:00	20:00~20:45 K-POPダンス RIE	20:00~20:30 LesMills CORE 大山 聡			14:45~15:30 かんたんエアロ 演崎 翔太
21:00	21:00~21:30 BODY PUMP 大山 聡	21:15~21:45 BODY ATTACK VR			14:50~15:35 グラヴィティヨガ アンチエイジング
22:00		21:55~22:25 LES MILLS BARRE VR			15:45~16:30 テクニクエアロ 演崎 翔太
23:00					15:50~16:35 グラヴィティヨガ 骨盤調整

火曜日	Aスタジオ		Bスタジオ		プール
	50名	24名	50名	24名	
9:00					
10:00	10:10~10:55 ZUMBA 勝連 智美	10:05~10:55 ピラティスビギナー 矢野 耀子			
11:00	11:10~12:10 ストレッチヨガ 矢野 耀子	11:15~11:45 UBOUND 大山 聡			
12:00	12:25~13:10 リトモス Chie	12:15~13:00 背骨 コンディショニング 伊藤 ゆかり			
13:00	13:25~14:25 BODY BALANCE 萩野 紀子	13:20~13:50 LesMills CORE 大山 聡			
14:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 演崎 翔太	14:05~14:35 BODY COMBAT 大山 聡			
15:00	15:45~16:30 テクニクエアロ 演崎 翔太	14:50~15:35 グラヴィティヨガ アンチエイジング			
16:00		15:50~16:35 グラヴィティヨガ 骨盤調整			
17:00		17:00~17:30 LES MILLS BARRE VR			
18:00		17:40~18:10 BODY COMBAT VR			
19:00	19:20~20:05 LEAP BODY NOB TPD	19:30~20:15 バレエストレッチ 根本 真希			
20:00	20:25~21:25 LEAP FIGHT NOB TPD	20:30~21:15 ZUMBA 根本 真希			

水曜日	Aスタジオ		Bスタジオ		プール
	50名	24名	50名	24名	
9:00					
10:00	9:50~10:50 リラックスヨガ 衣笠 明子	10:10~10:40 バンスボール STAFF			
11:00	11:15~12:00 BODY PUMP 山川 愛	11:05~11:50 バレエ 片桐 諒子			
12:00	12:30~13:15 ZUMBA 勝連 智美	12:35~13:20 グラヴィティヨガ アンチエイジング			
13:00	LIVE 13:45~14:30 ベルビックスストレッチ 美美	13:35~14:20 グラヴィティヨガ 骨盤調整			
14:00	14:45~15:30 HIP HOP 中道 麻里	15:00~15:30 バレエ YOSHIE			
15:00	15:50~16:35 ヴィンヤサフロ Yoga YOSHIE	15:55~16:40 ZUMBA KATTA			
16:00		18:10~18:40 LesMills CORE 萩野 紀子 or 隅内 勝起			
17:00		18:50~19:50 背骨 コンディショニング 尾崎 真左子			
18:00		20:05~20:50 リトモス ゆう			
19:00		20:10~20:40 アクアピクス 梶村 知子			
20:00		21:05~21:50 骨盤調整 ゆう			

木曜日	Aスタジオ		Bスタジオ		プール
	50名	24名	50名	24名	
9:00					
10:00	9:50~10:50 LEAP CONDITIONING NOB TPD	10:10~10:55 フブ ユキコ ブメハナ タダ			
11:00	11:10~11:55 LEAP FIGHT NOB TPD	11:20~12:05 Figure 8 根本 真希			
12:00	12:15~13:15 リラックスヨガ かなよ	12:25~13:10 バレエ 根本 真希			
13:00	13:35~14:20 スタンダドエアロ 藤村 真弓	13:40~14:25 背骨 コンディショニング 伊藤 ゆかり			
14:00	14:45~15:30 スタンダドステップ 伊藤 ゆかり	15:00~15:30 BODY BALANCE ST VR			
15:00	15:45~16:30 ヨガ YOSHIE	15:45~16:15 LesMills CORE VR			
16:00		16:30~17:00 LES MILLS BARRE VR			
17:00		17:15~17:45 BODY COMBAT VR			
18:00		18:00~18:30 BODY ATTACK VR			
19:00	19:20~20:05 BODY PUMP 隅内 勝起	19:15~20:00 ヴィンヤサヨガ 降広			
20:00	20:30~21:15 BODY COMBAT 武田 直之	20:35~21:05 UBOUND 岡山 裕介			
21:00	21:30~22:15 ZUMBA 岡山 裕介	21:25~21:55 BODY ATTACK VR			
22:00		22:05~22:35 BODY BALANCE FX VR			

土曜日	Aスタジオ		Bスタジオ		プール
	50名	24名	50名	24名	
9:00					
10:00	10:30~11:15 リトモス 中道 麻里	10:25~11:10 ZUMBA 根本 真希			
11:00	11:35~12:20 スタンダドエアロ 中道 麻里	11:30~12:30 ルーシーダットン 丸地 幸枝			
12:00	12:35~13:35 ボディシェイプヨガ YOSHIE	12:55~13:40 TOP RIDE 土屋 亜紀子			
13:00	14:00~14:45 BODY COMBAT 大山 聡	14:05~14:50 KaQILA 尾山 貴一			
14:00	15:05~15:50 パワフルエアロ 尾山 貴一	15:10~15:55 ピラティス 降広			
15:00	16:10~16:55 ヨガ 降広	16:20~16:50 UBOUND 大山 聡			
16:00	17:10~17:55 リトモス Chie	17:10~17:40 LesMills CORE VR			
17:00		17:50~18:20 BODY COMBAT VR			
18:00		18:30~19:00 BODY BALANCE FX VR			

日曜日	Aスタジオ		Bスタジオ		プール
	50名	24名	50名	24名	
9:00					
10:00	10:20~11:20 スローヴィンヤサヨガ 衣笠 明子	10:35~11:20 ベルビックスストレッチ あゆ			
11:00	11:35~12:05 はじめてエアロ あゆ	11:35~12:20 UBOUND STAFF			
12:00	LIVE 12:20~13:20 ヨガ あゆ	12:35~13:05 LES MILLS CORE STAFF			
13:00	13:35~14:20 ZUMBA 岡山 裕介	13:25~14:10 BODY BALANCE FX YUTA			
14:00	14:35~15:20 ピラティス 佐竹 智子	14:30~15:15 BODY BALANCE ST 萩野 紀子			
15:00	15:35~16:35 BODY COMBAT 武田 直之	15:35~16:25 ヨガ 佐竹 智子			
16:00	16:50~17:50 BODY PUMP STAFF				

- リラックス系
- コンディショニング系
- ダンス・カルチャー系
- エアロピクス・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
- アクアレッション(ZUMBAのみ黄色)
- バーチャル

営業時間(休館日：水曜日)

平日	9:00~23:00
土曜日	10:00~21:00
日曜・祝日	10:00~19:00

B-fit Sports Club 千里中央