

プログラム タイムテーブル/2023.6

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などは定員数に変動があります。

時間	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00																			
9:50						9:30~10:15 泳法個別 土屋 亜紀子													
10:00	9:55~10:55 背骨美人 広江 美規子	10:15~10:45 LES Mills BARRE VR	10:20~10:50 アクアウォーキング 隆広	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			9:50~10:50 リラックスヨガ 衣笠 明子	10:10~10:40 バランスボール STAFF		9:50~10:50 LEAP CONDITIONING NOB TPD	10:10~10:55 フラ ユキコ プメハナ タダ	10:30~11:00 ベーシックアクア 河合 友美						
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	11:00~11:30 初めてクロール 隆広	11:10~12:10 ストレッチヨガ 矢野 耀子	11:15~11:45 UBOUND 大山 聡			11:15~12:00 BODY PUMP 山川 愛	11:05~11:50 バレエ 片桐 諒子	11:15~11:45 アクアウォーキング 土屋 亜紀子	11:10~11:55 LEAP FIGHT NOB TPD	11:20~12:05 Figure 8 根本 真希	11:05~11:35 アクアピクス 河合 友美						
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	11:40~12:10 クロール 隆広	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			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	12:00~12:45 はじめてバタフライ 土屋 亜紀子	12:15~13:15 リラックスヨガ かなよ	12:25~13:10 バレトン 根本 真希	12:15~13:00 アクアLEAP FIGHT NOB TPD						
13:00	13:20~13:50 BODY PUMP 山川 愛	13:20~14:05 社交ダンス 菅野 佐紀	13:30~14:15 アクアピクス 長井 千恵子	13:25~14:25 BODY BALANCE 萩野 紀子	13:20~13:50 LesMills CORE 大山 聡			LIVE 13:45~14:30 ペルビックストレッチ 美美	13:35~14:20 グラヴィティヨガ 骨盤調整	13:40~14:20 アクアZUMBA 勝連 智美	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	14:15~15:00 パワフルエアロ 藤村 真弓	14:20~15:05 ヨガ 菅野 佐紀		14:45~15:30 かんたんエアロ 濱崎 翔太	14:05~14:35 BODY COMBAT 大山 聡	13:40~14:25 スイミング中級 土屋 亜紀子		14:45~15:30 HIP HOP 中道 麻里	15:00~15:30 バレフィット YOSHIE	14:45~15:30 泳法個別 土屋 亜紀子	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	14:30~15:15 マスターズ 土屋 亜紀子						
15:00				15:45~16:30 テクニクエアロ 濱崎 翔太	15:50~16:35 骨盤調整ヨガ 呉林 かよ			15:50~16:35 ヴィンヤサフロ-ヨガ YOSHIE	15:55~16:40 ZUMBA KATTA		15:45~16:30 ヨガ YOSHIE	15:45~16:15 LesMills CORE VR							
16:00	15:40~16:25 ZUMBA 柴田 竜一	15:45~16:30 バレエ 植山 学										16:30~17:00 LES Mills BARRE VR							
17:00		16:50~17:20 BODY BALANCE FX VR			17:00~17:30 LES Mills BARRE VR							17:15~17:45 BODY COMBAT VR							
18:00		17:30~18:00 LesMills CORE VR			17:40~18:10 BODY COMBAT VR							18:00~18:30 BODY ATTACK VR							
19:00		18:10~18:40 BODY ATTACK VR		有料クラス 18:05~19:05 LEAP'S CREW NOB TPD															
19:50	19:00~19:45 HIIT THE BEAT 萩野 紀子	19:00~19:45 ヨガ 折田 真弓	19:15~20:00 アクアZUMBA 塚崎 有子		18:40~19:10 TOP RIDE 隅内 勝起			18:50~19:50 背骨 コンディショニング 尾崎 真左子	18:55~19:40 BODY BALANCE FX 萩野紀子 or SAEKI	19:15~20:00 アクアピクス 塚崎 有子	19:20~20:05 BODY PUMP 隅内 勝起	19:15~20:00 ヴィンヤサヨガ 隆広							
20:00	20:00~20:45 K-POPダンス RIE	20:00~20:30 LesMills CORE 大山 聡																	
21:00	21:00~21:30 BODY PUMP 大山 聡	21:15~21:45 BODY ATTACK VR			20:25~21:25 LEAP FIGHT NOB TPD														
22:00		21:55~22:25 LES Mills BARRE VR			20:30~21:15 ZUMBA 根本 真希														
23:00																			

- 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
- アクアレッスン(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	