

プログラム タイムテーブル

2023.10月~12月

Aスタジオ 50名 Bスタジオ 24名

※7月~9月分からの変更です。

月曜日	火曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00	9:55~10:55 背骨美人 広江 美規子	10:10~10:55 ZUMBA 勝連 智美	10:20~10:50 アクアウォーキング 陸広
11:00	11:10~11:55 ラテンワークアウト 広江 美規子	11:10~12:10 ストレッチヨガ60 矢野 耀子	11:00~11:30 初めてクロール 陸広
12:00	12:10~12:55 リラックスヨガ 木村 まな	12:25~13:10 リトモス Chie	11:40~12:10 初めて背泳ぎ 陸広
13:00	13:20~13:50 BODY PUMP30 山川 愛	13:05~13:35 Bouncy Boxing 垣野 満裕美	12:05~12:50 ピラティス 中川 弘佳
14:00	14:15~15:00 パワフルエアロ 藤村 真弓	13:25~14:25 BODY BALANCE ERI	12:30~13:15 アクアピクス 長井 千恵子
15:00	15:40~16:25 ZUMBA 柴田 竜一	14:45~15:30 かんたんエアロ 濱崎 翔太	13:40~14:25 スイミング中級 川端 由貴子
16:00	15:45~16:30 バレエ 植山 学	15:45~16:30 テクニクエアロ 濱崎 翔太	14:35~15:05 はじめて平泳ぎ 川端 由貴子
17:00	16:50~17:20 BODY BALANCE FX VR	17:00~17:30 BODY BALANCE FX VR	14:50~15:35 ウィンヤサヨガ 呉林 かよ
18:00	17:30~18:00 LesMills CORE VR	17:40~18:10 BODY COMBAT VR	15:45~16:35 リラックスヨガ 呉林 かよ
19:00	18:10~18:40 BODY ATTACK VR	18:05~19:05 LEAP'S CREW NOB TPD	15:50~16:35 リラックスヨガ 呉林 かよ
20:00	19:30~20:15 リトモス RIE	18:40~19:10 TOP RIDE30 若槻&永菰	16:50~17:20 BODY BALANCE FX VR
21:00	20:30~21:15 K-POPダンス RIE	19:20~20:05 LEAP BODY45 NOB TPD	17:00~17:30 BODY BALANCE FX VR
22:00	21:30~22:15 JAZZダンス 高田 亜美	20:25~21:25 LEAP FIGHT60 NOB TPD	17:30~18:00 LesMills CORE VR
23:00			18:10~18:40 BODY ATTACK VR

水曜日	木曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00	9:50~10:50 リラックスヨガ 衣笠 明子	9:50~10:20 バランスボール STAFF	
11:00	11:15~12:00 BODY PUMP45 山川 愛	10:35~11:20 ポルドブラ 片桐 瞭子	10:30~11:15 アクアZUMBA 塚崎 有子
12:00	12:30~13:15 ZUMBA 勝連 智美	11:35~12:20 バレエ 片桐 瞭子	11:15~11:45 アクアウォーキング 二口 由加里
13:00	13:45~14:30 ベルビクストレッチ 美美	12:50~13:35 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 二口 由加里
14:00	14:45~15:30 HIP HOP 中道 麻里	13:40~14:20 アクアZUMBA 勝連 智美	12:15~13:15 リラックスヨガ60 かなよ
15:00	15:40~16:20 リトモス 中道 麻里	14:50~15:30 パレフィット YOSHIE	13:35~14:20 スタンダ-ドエアロ 藤村 真弓
16:00		15:00~15:30 ヴィンヤサフー-ヨガ YOSHIE	13:40~14:25 アクアピクス 陸広
17:00			14:45~15:30 スタンダ-ドステップ 伊藤 ゆかり
18:00			15:45~16:30 ヨガ45 YOSHIE
19:00	18:50~19:50 背骨 コンディショニング 尾崎 真左子	18:10~18:40 LesMills CORE ERI or 萩野 紀子	15:00~15:30 グラヴィティヨガ YOSHIE
20:00	20:05~20:50 リトモス ゆう	18:55~19:40 BODY BALANCE FX ERI or 萩野 紀子	16:30~17:00 BODYATTACK VR
21:00			17:15~17:45 BODY BALANCE ST VR
22:00			18:00~18:30 BODY BALANCE FX VR
23:00			18:30~19:00 LesMills CORE 隅内 勝起

金曜日	土曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00	9:50~10:50 LEAP CONDITIONING60 NOB TPD	10:10~10:55 フラ ユキコ/マハナ タダ	10:30~11:00 ペーシックアクア 河合 友美
11:00	11:10~11:55 LEAP FIGHT45 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	12:15~13:15 リラックスヨガ60 かなよ	12:25~13:10 パレトン 根本 真希	12:15~13:00 アクアLEAP FIGHT NOB TPD
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	13:35~14:20 BODY BALANCE FX YUTA
14:00	14:45~15:30 スタンダ-ドステップ 伊藤 ゆかり	15:00~15:30 グラヴィティヨガ YOSHIE	14:00~14:45 マスターズ 陸広
15:00	15:45~16:30 ヨガ45 YOSHIE	15:45~16:30 LesMills CORE VR	14:35~15:20 ピラティス45 BODY BALANCE ST
16:00		16:30~17:00 BODYATTACK VR	15:35~16:35 BODY COMBAT60 武田 直之
17:00		17:15~17:45 BODY BALANCE ST VR	16:10~16:55 ヨガ45 陸広
18:00		18:00~18:30 BODY BALANCE FX VR	16:20~16:50 UBOUND30 大山 聡
19:00	19:20~20:05 BODY PUMP45 隅内 勝起	19:10~20:10 ヴィンヤサヨガ60 陸広	16:50~17:50 BODY PUMP60 STAFF
20:00	20:30~21:15 BODY COMBAT45 武田 直之	20:35~21:05 岡山 裕介	17:10~17:55 リトモス Chie
21:00	21:30~22:15 ZUMBA 岡山 裕介		17:30~18:20 BODY COMBAT VR
22:00			18:30~19:00 BODY BALANCE FX VR
23:00			

日曜日	月曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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 パールビクストレッチ あゆ	10:30~11:15 アクアピクス 梶村 知子
11:00	11:35~12:05 はじめてエアロ あゆ	11:35~12:20 UBOUND45 STAFF	11:00~11:45 アクアピクス 河合 友美
12:00	12:20~13:20 ヨガ60 あゆ	12:35~13:05 LesMills CORE STAFF	12:00~12:30 アクアウォーキング 若槻 聖也
13:00	13:35~14:20 ZUMBA 岡山 裕介	13:25~14:10 BODY BALANCE FX YUTA	12:40~13:10 初めて平泳ぎ 若槻 聖也
14:00	14:35~15:20 ピラティス45 佐竹 智子	14:35~15:20 BODY BALANCE ST 萩野 紀子	13:25~14:10 BODY BALANCE FX YUTA
15:00	15:35~16:35 BODY COMBAT60 武田 直之	15:35~16:25 ヨガ45 佐竹 智子	14:45~15:30 アクアZUMBA 柴田 竜一
16:00	16:50~17:50 BODY PUMP60 STAFF		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

●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。

- 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