

プログラム タイムテーブル  
2025年1~3月

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。

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			
9:00																			
		9:45-10:00 ゆるストレッチ15 STAFF																	
10:00	9:55-10:55 背骨美人60 広江 美規子	10:15-11:00 BODYBALANCE FX45 山川 愛		10:15-11:00 ZUMBA45 勝達 智美	10:10-11:00 ピラティスビギナー50 矢野 耀子	10:30-11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	9:50-10:50 リラックスヨガ60 衣笠 明子	10:20-11:05 ストレッチ & ピューティ45 呉林 かよ	10:30-11:00 アクアウォーキング30 STAFF	10:00-11:00 LEAP CONDITIONING 60 NOB TPD	10:20-11:05 フラ 45 ユキコ プメハナ タダ	10:30-11:00 ベーシックアクア30 河合 友美							
11:00	11:10-11:55 ラテンワークアウト45 広江 美規子	11:15-12:00 ヴィンヤサヨガ45 木村 まな		11:15-12:15 ストレッチヨガ60 矢野 耀子	11:25-11:55 TOP RIDE30 or UBOUND30 若槻 聖也 大山 聡		11:15-12:00 BODYBALANCE ST 45 荻野 紀子	11:20-12:05 グラヴィティヨガ45 アンチエイジング グラビティ協会	11:15-11:45 はじめてクローラ30 二口 由加里	11:10-11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPD	11:20-12:05 Figure 8 45 根本 真希	11:05-11:35 アクアピクス30 河合 友美	10:30-11:15 リトモス45 中道 麻里	10:25-11:10 ZUMBA45 根本 真希	10:30-11:15 アクアピクス45 梶村 知子	10:20-11:20 スローフリンヤサヨガ60 衣笠 明子	10:35-11:20 パールピクストレッチ45 あゆ	10:40-11:10 アクアウォーキング30 STAFF	
12:00	12:15-13:00 リラックスヨガ45 木村 まな	12:10-12:55 ピラティス45 中川 弘佳		12:30-13:15 リトモス45 Chie	12:25-13:10 背骨 コンディショニング45 伊藤 ゆかり		12:30-13:15 ZUMBA45 勝達 智美	12:25-13:10 グラヴィティヨガ45 青葉調整 グラビティ協会	12:00-12:30 水中ウォーキング30 二口 由加里	12:15-13:15 リラックスヨガ60 かなよ	12:20-13:05 バレトン45 根本 真希	12:15-13:00 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD	11:30-12:15 スタンダドエアO45 中道 麻里	11:25-12:10 ポール&ストレッチ45 YUUKA		11:35-12:05 はじめてエアO30 あゆ	11:40-12:10 コンディショニング30 YUUKA	11:20-12:05 アクアピクス45 河合 友美	
13:00	13:20-13:50 BODYPUMP30 山川 愛	13:20-14:05 社交ダンス45 菅野 佐紀		13:30-14:30 BODYBALANCE60 ERI	13:25-14:10 ボディシェイプ45 垣野 満裕美	13:45-14:15 アクアピクス30 川端 由貴子	13:45~14:30 伸びるヨガ45 美美	13:30-14:00 コンディショニング30 STAFF	13:40-14:25 アクアZUMBA45 勝達 智美	13:35-14:20 スタンダドエアO45 藤村 真弓	13:30-14:15 背骨 コンディショニング45 伊藤 ゆかり		12:40-13:40 ボディシェイプヨガ60 YOSHIE	13:20-13:50 TOP RIDE30 YUUKA		12:20-13:20 ヨガ60 あゆ	12:35-13:05 LesMillsCORE30 大山 聡		
14:00	14:15-15:00 パワフルエアO45 藤村 真弓	14:20-15:05 ヨガ45 菅野 佐紀		15:00-15:45 かんたんエアO45 濱崎 翔太	15:10-15:40 背骨調整30 山下 久美子		14:45-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:05-15:35 コアトレ30 YOSHIE	14:30-15:15 はじめてバクフライ45 川端 由貴子	14:35~15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30-15:15 ZUMBA45 タクト		14:05-14:50 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:15-15:00 ピラティス45 陸広	14:00-14:45 マスターズ45 STAFF	13:35-14:20 ZUMBA45 岡山 裕介	13:25-14:10 BODYBALANCE FX45 YUTA		
15:00	15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:25-16:10 バレエ45 檀山 学		16:00-16:45 テクニクエアO45 濱崎 翔太	15:55-16:40 リラックスヨガ45 山下 久美子		15:40~16:25 リトモス 45 中道 麻里	15:50-16:35 代換アップ フローヨガ 45 YOSHIE		15:40-16:25 BODYPUMP45 山川 愛	15:30-16:15 やさしいヨガ45 YOSHIE		15:15-16:15 ヨガ60 陸広	15:25-15:55 UBOUND30 大山 聡		14:35-15:20 BODYBALANCE ST 45 荻野 紀子	14:40-15:10 UBOUND30 岡山 裕介	14:45-15:30 アクアZUMBA45 柴田 竜一	
16:00																			
17:00																			
18:00					有料クラス														
19:00	19:15-20:00 BODYBALANCE ST 45 荻野 紀子	19:20-20:05 ボディシェイプ45 垣野 満裕美	19:15-20:00 アクアZUMBA45 塚崎 有子	18:15-19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD	18:40-19:10 BODYBALANCE ST3 YUUKA		18:50-19:50 背骨 コンディショニング60 尾崎 真左子	18:10-18:40 LesMillsCORE30 ERI or 大山	18:55-19:40 BODY BALANCE FX45 ERI or 若槻	18:30-19:00 LesMillsCORE30 武田 直之	19:10-20:10 ベーシックフロ-ヨガ60 陸広		16:45-17:30 リトモス45 Chie			16:55-17:55 BODYPUMP60 大山 聡			
20:00	20:15-21:00 BODYPUMP45 大山 聡	20:20-21:05 BouncyBoxing45 垣野 満裕美		19:25-20:10 LEAP BODY45 NOB TPD	19:30-20:15 バレエストレッチ45 根本 真希	19:30-20:00 アクアウォーキング30 STAFF	20:05-20:50 リトモス45 ゆう	19:15-20:00 アクアピクス45 塚崎 有子	20:10-20:40 UBOUND 30 大山 聡	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	20:25-21:10 ボディコンディショニング45 YUUKA	20:30-21:00 はじめてクローラ30 陸広							
21:00	21:15-22:00 JAZZダンス45 高田 亜美			20:20-21:20 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30-21:15 ZUMBA45 根本 真希		21:05-21:35 BODYCOMBAT30 大山 聡	20:10-20:40 UBOUND 30 大山 聡	21:05-21:50 クッパイヨガ45 Relax ゆう	20:30-21:30 ZUMBA60 岡山 裕介		21:10-21:40 4泳法スイミング30 陸広							
22:00				21:35-22:20 LEAP HEALING45 NOB TPD															
23:00																			

- ヨガ・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

- UBOUND
- TOP RIDE
- アクアレッション

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