

プログラム タイムテーブル
2025 年 4 ～ 6 月 (改訂版)

Aスタジオ Bスタジオ
50名 24名

●代行・休講情報はLINE@や店頭掲示板(入り口)をご確認ください。
●定員数はレッスンの種類や内容により変動があります。

	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		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
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	10:10~10:55 BODYBALANCE FX45 山川 愛	変更		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	↓ 9:45~10:05 バランスボール20 STAFF			10:00~11:00 LEAP CONDITIONING 60 NOB TPD	10:20~11:05 ストレッチ & ピューティー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		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 スローヴィンヤサヨガ60 衣笠 明子	10:35~11:20 ベルビックスストレッチ45 あゆ	10:40~11:10 アクアウォーキング30 STAFF	
11:00	11:05~11:50 ラテンワークアウト45 広江 美規子	11:05~11:50 ヴィンヤサヨガ45 木村 まな	アクアZUMBA45 塚崎 有子		11:15~12:15 ストレッチヨガ60 矢野 耀子	11:20~12:05 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也			11:15~12:00 BODYBALANCE ST45 萩野 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 はじめてクロール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		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		11:30~12:15 スタンダ-ドエアロ45 中道 麻里	11:30~12:15 ピラティス45 隆広		11:35~12:05 はじめてエアロ30 あゆ	11:40~12:10 TOP RIDE30 若槻 聖也	11:20~12:05 アクアピクス45 河合 友美		
12:00	12:05~12:50 リラックスヨガ45 木村 まな	12:00~12:45 ピラティス45 中川 弘佳	変更		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	12:20~13:05 グラヴィティヨガ45 骨盤調整 グラビティ協会	12:00~12:30 水中グループパーソナル 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		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		12:30~13:15 ヨガ45 隆広	12:35~13:20 TOP RIDE45 清水 菜佳		12:20~13:20 ヨガ60 あゆ	12:30~13:15 コンディショニング45 YUUKA			
13:00	13:20~13:50 BODYPUMP30 山川 愛	13:10~13:55 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	13:25~13:55 筋コンディショニング 30 タクト	13:40~14:25 アクアZUMBA45 勝達 智美		13:35~14:20 スタンダ-ドエアロ45 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			13:35~14:20 スタンダ-ドエアロ45 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		13:30~14:15 X55 YUUKA	13:40~14:25 ピラティス45 山下 久美子	13:30~14:15 マスターズ45 STAFF		13:35~14:20 ZUMBA45 岡山 裕介	13:45~14:15 LesMillsCORE30 大山 聡			
14:00	14:15~15:00 パワフルエアロ45 藤村 真弓	14:05~14:35 ヨガ30 菅野 佐紀	変更			14:25~14:55 BouncyBoxing30 垣野 満裕美	14:30~15:15 はじめてバタフライ45 川端 由貴子		14:15~15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	14:20~14:50 チェアヨガ30 YOSHIE			14:35~15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30~15:00 活き活き体操30 藤村 真弓			14:35~15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30~15:00 活き活き体操30 藤村 真弓		14:20~15:05 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:40~15:10 ストレッチボール30 YUUKA		14:35~15:20 BODYBALANCE ST45 萩野 紀子	14:40~15:10 UBOUND30 岡山 裕介	14:35~15:20 アクアZUMBA45 柴田 竜一			
15:00		14:45~15:15 バレトン30 菅野 佐紀	14:50~15:20 はじめて背泳ぎ30 STAFF		15:00~15:45 かんたんエアロ45 濱崎 翔太	15:10~15:40 骨盤調整30 山下 久美子			15:40~16:25 リトモス 45 中道 麻里	15:05~15:35 コアトレ30 YOSHIE			15:35~16:20 やさしいヨガ45 YOSHIE	15:30~16:15 ZUMBA45 タクト	15:40~16:25 水中ボディ コンディショニング45 梶村 知子			15:35~16:20 やさしいヨガ45 YOSHIE	15:30~16:15 ZUMBA45 タクト	15:40~16:25 水中ボディ コンディショニング45 梶村 知子		15:25~16:25 ボディシェイプヨガ60 YOSHIE	15:30~16:00 UBOUND 30 大山 聡		15:40~16:40 BODYCOMBAT60 武田 直之	15:40~16:25 ZUMBA45 柴田 竜一		
16:00	15:40~16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:30~16:15 バレエ45 植山 学			15:55~16:25 やってみようエアロ30 濱崎 翔太	15:55~16:40 リラックスヨガ45 山下 久美子																						
17:00																												
18:00	18:30~19:00 LesMillsCORE30 大山 聡				18:15~19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD	18:40~19:10 BODYBALANCE ST30 YUUKA			18:10~18:40 LesMillsCORE30 ERI				18:30~19:00 LesMillsCORE30 武田 直之	18:50~19:50 背骨 コンディショニング60 尾崎 真左子	18:55~19:40 BODYBALANCE FX45 ERI	19:15~20:00 アクアピクス45 塚崎 有子		18:30~19:00 LesMillsCORE30 武田 直之	19:20~20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:10~20:10 ヨガ60 隆広		16:45~17:30 リトモス45 Chie			16:55~17:55 BODYPUMP60 大山 聡			
19:00	19:15~20:00 BODYBALANCE ST45 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディシェイプ45 垣野 満裕美			19:25~20:25 LEAP BODY60 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																					
20:00	20:15~21:00 BODYPUMP45 大山 聡	20:20~21:05 BouncyBoxing45 垣野 満裕美					20:10~20:40 はじめて平泳ぎ30 STAFF		20:05~20:50 リトモス45 ゆう	20:10~20:40 UBOUND 30 大山 聡			20:30~21:30 ZUMBA60 岡山 裕介	21:05~21:35 BODYCOMBAT30 大山 聡	21:05~21:50 グラヴィティヨガ45 Relax ゆう													
21:00					20:35~21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30~21:15 ZUMBA45 根本 真希																						
22:00						21:45~22:15 LEAP+GEKI (特) 30 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

●アクアレッスン

●有料レッスン

営業時間 (定休日: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 スポーツクラブ千里中央