

プログラム タイムテーブル
2025年8月 (改訂版)

Aスタジオ 50名
Bスタジオ 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
9:00																			
		↓ 9:45-10:00 ゆるストレッチ15 STAFF											↓ 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		10:15~11:00 ZUMBA45 勝連 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 &ピューディー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	11:00~11:45 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	11:30~12:15 スタンダードエアロ45 中道 麻里	11:30~12:15 ピラティス45 武田 直之		11:35~12:05 はじめてエアロ30 あゆ	1135~12:05 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
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	12:20~13:05 アクアピクス45 長井 千恵子	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 勝連 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	12:30~13:15 アクティブストレッチ45 武田 直之	12:35~13:20 TOP RIDE45 土屋 亜紀子		12:20~13:20 ヨガ60 あゆ	12:45~13:15 LesMillsCORE30 大山 聡	
13:00	13:20~13:50 BODYPUMP30 山川 愛	13:20~14:05 美姿勢ヨガ45 YOSHIE		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	14:10~14:40 チェアヨガ30 YOSHIE	13:40~14:25 アクアZUMBA45 勝連 智美	13:35~14:20 スタンダードエアロ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		13:30~14:00 X55 YUUKA	13:40~14:25 ピラティス45 山下 久美子	13:45~14:30 マスターズ45 STAFF	13:35~14:20 ZUMBA45 岡山 裕介	13:45~14:15 TOP RIDE30 若槻 聖也	
14:00	14:15~15:00 パワフルエアロ45 藤村 真弓	14:20~14:50 バレトン30 YOSHIE	14:10~14:40 アクアウォーキング30 STAFF		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		14:45~15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:05~15:35 コアトレ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		14:20~15:05 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		15:30~16:15 バレエ45 植山 学		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	15:45~16:30 代演アップ フローヨガ 45 YOSHIE		15:35~16:20 やさしいヨガ45 YOSHIE		15:30~16:15 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	15:50~16:35 ZUMBA45 柴田 竜一			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				有料	18:15~19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD				18:10~18:40 LesMillsCORE30 ERI		18:30~19:00 LesMillsCORE30 武田 直之			16:45~17:30 リトモス45 Chie			16:55~17:55 BODYPUMP60 大山 聡		
19:00	18:30~19:00 LesMillsCORE30 大山 聡				18:40~19:10 BODYBALANCE ST30 YUUKA			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	19:20~20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:10~20:10 ヨガ60 隆広							
	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		20:05~20:50 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	20:25~21:10 ジャズダンス45 高田 亜美							
20:00	20:15~21:00 BODYPUMP45 大山 聡	20:20~21:05 BouncyBoxing45 垣野 満裕美		20:35~21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30~21:15 ZUMBA45 根本 真希			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					21:45~22:15 LEAP★GEKI (第) 30 NOB TPD														
22:00																			
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