

プログラム タイムテーブル

2025年9月

Aスタジオ 50名 Bスタジオ 24名

●代行・休講情報はLINE@や店頭掲示板上(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 &ピューティー45 奥林 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 BT45 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	11:35~12:05 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 重紀子		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 BODYBALANCE 60 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 Fumi	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		変更 13:35~14:05 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		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	14:30~15:15 はじめてバタフライ45 川端 由貴子		14:45~15:30 HIP HOP45 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 生き生き体操30 藤村 真弓		変更 14:30~15:15 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:40~15:10 ストレッチボール30 YUUKA		14:35~15:20 BODYBALANCE BT45 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			15:55~16:25 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			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	NEW 15:30~16:15 SALSATION@45 YUKIKO	15:30~16:15 水中ボディ コンディショニング45 梶村 知子		変更 15:30~16:30 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																						
17:00																							
18:00					有料 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										
19:00	18:30~19:00 LesMillsCORE30 大山 聡				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		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									
20:00	19:15~20:00 BODYBALANCE BT45 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディシェイプ45 垣野 満裕美							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 ジャスダンス45 高田 亜美									
21:00	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													
22:00						21:45~22:15 LEAP★GEKI (拳) 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

●アクアレッション

●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