

プログラム タイムテーブル

2025 年 10 ~ 12 月

火曜日
50名 Bスタジオ 24名

10月から新しく始めるレッスン、変更のあるレッスンです。
 ● 有料本枠レッスン ● ご参加お待ちしております

●代行・休講情報はLINE@や店頭掲示板(入口)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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9:00			9:45-10:00 中込ストレッチ15 STAFF			9:45-10:00 中込ストレッチ15 STAFF			9:45-10:00 中込ストレッチ15 STAFF			9:45-10:00 中込ストレッチ15 STAFF			9:45-10:00 中込ストレッチ15 STAFF			9:45-10:00 中込ストレッチ15 STAFF																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9:55-10:55 青育美入60 広江 美規子			10:10-10:55 BODYBALANCE FX45 山川 愛			10:15-11:00 ZUMBA45 勝達 智美			10:20-11:05 ストレッチピラティス45 矢野 麗子			10:30-11:15 アクアZUMBA45 堀崎 有子			10:00-11:00 LEAP CONDITIONING 01 NOB TPD			10:20-11:05 ハイアンフ45 Mayumi			10:30-11:00 ベジックアクア30 河合 文美			10:30-11:15 ZUMBA45 根本 真希			10:30-11:15 アクアピクス45 梶村 知子			10:20-11:20 コーポレーション30 衣笠 明子			10:35-11:20 ヘルスチェックストレッチ45 あゆ			10:40-11:10 アクアウォーキング30 STAFF																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11:05-11:50 アクアZUMBA45 広江 美規子			11:05-11:50 ウィンヤサヨギ45 木村 まな			11:15-12:15 ストレッチ307600 矢野 麗子			11:20-12:05 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也			11:15-12:00 BODYBALANCE ST45 荻野 紀子			11:20-12:05 アクアピクス45 アキラメイソン アキラメイソン			11:10-11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPD			11:20-12:05 Figure 8 45 根本 真希			11:30-11:55 アクアピクス45 河合 文美			11:35-12:05 ストレッチピラティス45 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 文美																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
12:05-12:50 リラク337600 木村 まな			12:05-12:50 ピラティス45 中川 弘佳			12:20-13:05 アクアピクス45 長井 千重子			12:25-13:10 リトE45 Chie			12:30-13:15 ZUMBA45 勝達 智美			12:30-13:15 アクアピクス45 アキラメイソン アキラメイソン			12:00-12:30 中道 麻里 二口 由麻理			12:15-13:15 リラク337600 かなよ			12:20-13:05 ハルン45 根本 真希			12:15-13:00 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD			12:30-13:15 アクアピクス45 武田 直之			12:35-13:20 TOP RIDE45 土屋 聖紀子			12:20-13:20 ヨガ60 あゆ			12:45-13:15 Les Mills CORE30 大山 聡																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:05-13:50 ZUMBASTEP45 YUKI			13:00-13:45 バレエ45 植山 孝			13:30-14:30 BODYBALANCE CORE ERI			13:25-14:10 ボディファイト45 植野 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337600 Fumi			13:20-14:05 バレーダンス アキラメイソン アキラメイソン			13:35-14:20 スタンダードエア7045 藤村 真弓			13:40-14:25 アクアZUMBA45 勝達 智美			13:30-14:15 中道 麻里 伊藤 ゆかり			13:35-14:05 アクアピクス45 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 新堀 聖也																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
14:15-15:00 バブルエア7045 藤村 真弓			14:00-14:30 コンディショニング30 植山 孝			14:10-14:40 アクアウォーキング30 STAFF			14:25-14:55 BouncyBoxing30 植野 満裕美			14:30-15:15 はじめてバクワライ45 川端 由貴子			14:15-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里			14:15-15:30 アクアピクス45 中道 麻里			14:30-15:00 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			14:30-15:15 BODYCOMBAT45 大山 聡			14:45-15:15 ヨガピクス30 YOSHIE			14:35-15:20 BODYBALANCE ST45 荻野 紀子			14:40-15:10 UBOUND30 岡山 裕介			14:35-15:20 アクアZUMBA45 柴田 竜一																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:45-16:30 ZUMBA45 柴田 竜一			15:45-16:30 社交ダンス アキラメイソン アキラメイソン			15:45-16:30 社交ダンス アキラメイソン アキラメイソン			15:45-16:30 YOSHIE			15:45-16:30 ストレッチピラティス45 YOSHIE			16:10-16:55 かんたんエア7045 濱崎 剛太			15:40-16:25 リトE45 中道 麻里			15:40-16:25 リトE45 中道 麻里			15:35-16:20 SALATIONS DEMOCLASS45 YUKIKO			15:30-16:15 カラダ45 森 智子			15:15-16:00 ストレッチピラティス45 梶村 知子			15:30-16:30 ボディファイト457600 YOSHIE			15:40-16:10 UBOUND30 大山 聡			15:40-16:40 BODYCOMBAT45 柴田 竜一			15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一			15:40-16:25 アクアZUMBA45 柴田 竜一																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
17:00			18:25-19:10 フジ45 AKI			18:15-19:15 LEAPSCREW60 NOB TPD			18:30-19:15 リトE45 Chie			18:10-18:40 Les Mills CORE30 ERI			18:10-18:40 Les Mills CORE30 ERI			18:10-18:40 Les Mills CORE30 ERI			18:30-19:00 ストレッチピラティス45 武田 直之			18:40-19:10 コンディショニング30 YUUKA			18:30-19:00 ストレッチピラティス45 武田 直之			18:40-19:10 コンディショニング30 YUUKA			18:30-19:00 ストレッチピラティス45 武田 直之			18:40-19:10 コンディショニング30 YUUKA			18:30-19:00 ストレッチピラティス45 武田 直之			18:40-19:10 コンディショニング30 YUUKA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
19:25-20:10 BODYBALANCE ST45 荻野 紀子			19:20-20:05 ボディファイト45 植野 満裕美			19:25-20:25 LEAP BODY60 NOB TPD			19:30-20:15 バリエーション45 根本 真希			19:30-20:00 アクアウォーキング30 STAFF			19:05-19:50 BODYATTACK45 ZUNE			19:15-20:00 アクアピクス45 堀崎 有子			19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之			19:30-20:00 UBOUND30 YUUKA			19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之			19:30-20:00 UBOUND30 YUUKA			19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之			19:30-20:00 UBOUND30 YUUKA			19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之			19:30-20:00 UBOUND30 YUUKA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
20:25-20:55 X55 30 YUUKA			20:20-21:05 BouncyBoxing30 植野 満裕美			20:25-21:35 ZUMBA45 根本 真希			20:10-20:40 ストレッチピラティス45 根本 真希			20:00-20:45 ZUMBA45 滝田 工			20:05-20:50 リトE45 ゆう			20:20-21:05 ジャズダンス45 岡山 裕介			20:25-21:10 ジャズダンス45 高田 亜美			20:20-21:05 ZUMBA45 滝田 工			20:25-21:10 ジャズダンス45 高田 亜美			20:20-21:05 ZUMBA45 滝田 工			20:25-21:10 ジャズダンス45 高田 亜美			20:20-21:05 ZUMBA45 滝田 工			20:25-21:10 ジャズダンス45 高田 亜美																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:10-21:55 SALATIONS DEMOCLASS45 Masashi			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美			21:00-21:45 ストレッチピラティス45 植野 満裕美																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
22:00			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 NOB TPD			21:45-22:15 LEAP RIDE45 (B) 36 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
- エアロビクス・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