

プログラム タイムテーブル

2025年11月~

Aスタジオ 50名 Bスタジオ 24名

11月から新しく始めるレッスン、変更のあるレッスンです。

■ 濃い水色レッスン 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/出口)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			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																	
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 勝達 智美	10:15~11:00 ストレッチピラティス45 矢野 陽子	10:30~11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	9:50~10:50 リラクソ330760 衣笠 明子	10:20~11:05 20分 A&T-Tier45 長井 千恵	10:30~11:00 アクアウォーキング30 STAFF	10:00~11:00 LEAP CONDITIONING NOB TPD	10:20~11:05 ハイアンプラ 45 Mayumi	10:30~11:00 ベーシックアクア30 河合 立憲	10:30~11:15 リトモ45 中道 麻里	10:25~11:10 ZUMBA45 根本 真希	10:30~11:15 アクアピク45 梶村 知子	10:20~11:20 スローピラティス30 衣笠 明子	10:35~11:20 ヘルシックスストレッチ45 あゆ	10:40~11:10 アクアウォーキング30 STAFF
11:00	11:05~11:50 テラワークアウト45 広江 美規子	11:05~11:50 ウィヤワヨ45 木村 まな	11:05~11:45 アクアZUMBA45 塚崎 有子	11:15~12:15 ストリートヨガ760 矢野 陽子	11:20~12:05 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也	11:15~12:00 BODYBALANCE ST45 萩野 紀子	11:20~12:08 クラフティ33545 アロエイロラン グライイダ協会	11:15~11:45 はじめてのYOGA 二口 由城	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30 河合 立憲	11:25~12:15 スチングスエ740 中道 麻里	11:25~12:10 ピラティス45 武田 直之	11:30~12:15 ボディコンバット 山田 聡	11:35~12:00 はじめてのYOGA あゆ	11:45~12:30 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也	11:20~12:05 アクアピク45 河合 立憲
12:00	12:05~12:50 リラクソ330760 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45 藤井 千恵子	12:25~13:10 リトモ45 Chie	12:30~13:15 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	12:30~13:15 ZUMBA45 勝達 智美	12:20~13:08 クラフティ33545 全身体操 グライイダ協会	12:30~13:15 アクアウォーキング30 二口 由城	12:15~13:15 リラクソ330760 かなよ	12:20~13:05 スタンダードエア740 根本 真希	12:15~13:00 アクアピク FIGHT45 NOB TPD	12:30~13:00 アクアピクストレッチ 土屋 聖子	12:25~13:10 TOP RIDE45 土屋 聖子	13:15~14:00 ボディATTACK45 武田 直之	12:20~13:20 ボディコンバット 山田 聡	12:50~13:20 アクアピク30 大山 聡	
13:00	13:05~13:50 ZUMBASTEP45 YUKI	13:00~13:45 バレエ45 植山 孝		13:25~14:10 ボディコンバット 植山 孝	13:45~14:15 アクアピク30 川端 由貴子	13:45~14:30 リトモ45 Fumi	13:45~14:30 ボディコンバット 山田 聡	13:40~14:25 アクアZUMBA45 勝達 智美	13:35~14:20 スタンダードエア740 藤村 真弓	13:40~14:15 ボディコンバット 伊藤 ゆかり	13:35~14:15 ボディコンバット 伊藤 ゆかり	13:45~14:30 ピラティス45 山田 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	13:50~14:30 アクアピク45 柴田 竜一	
14:00	14:15~15:00 バブルエア740 藤村 真弓	14:00~14:45 コンディショニング30 植山 孝	14:15~15:00 アクアウォーキング30 STAFF	14:25~15:10 コンディショニング30 SAE	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝	14:30~15:15 ボディコンバット 植山 孝
15:00	15:15~16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:15~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也	15:45~16:30 ピラティス45 森川 和也
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00	18:25~19:10 フジ45 AKI	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子	19:20~20:05 ボディコンバット 萩野 紀子
20:00	19:25~20:10 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子	20:20~21:05 ボディコンバット 萩野 紀子
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 山田 聡	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi	21:20~22:05 SALSAATION DEMO45 Masashi
22:00																	
23:00																	

定休日

●ヨガ・リラクソ系

●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

●アクアレス

●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