

プログラム タイムテーブル
2025 年12 月

Aスタジオ 50名
Bスタジオ 24名

12月に新しく始まるレッスン、変更のあるレッスンです。
赤い太枠レッスン 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
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 勝連 智美	10:15~11:00 ストレッチピラティス45 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 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 ハワイアンフラ 45 Mayumi	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 バルピックスストレッチ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 荻野 紀子	11:20~12:05 グラヴィティヨガ45 アンチエイジング グラヴィティ協会	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	11:25~12:10 ピラティス45 武田 直之	11:35~12:05 はじめてエアロ30 あゆ	11:45~12:30 BODYBALANCE FX45 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	12:05~12:50 ピラティス45 中川 弘佳	12:20~13:05 アクアピクス45 長井 千恵子	12:30~13:15 リトモス45 Chie	12:25~13:10 骨格 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 グラヴィティ協会	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		12:30~13:00 アクティブストレッチ30 武田 直之	12:25~13:10 TOP RIDE45 土屋 亜紀子	12:20~13:20 ヨガ60 あゆ	12:50~13:20 LesMillsCORE30 大山 聡								
13:00	13:05~13:50 初めてボクシング ・エクササイズ45 YUKI	13:00~13:45 バレエ45 植山 学		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 Fumi	14:20~14:50 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 骨格 コンディショニング45 伊藤 ゆかり			13:35~14:20 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	14:00~14:30 コンディショニング30 植山 学	14:10~14:40 アクアウォーキング30 STAFF	14:45~15:30 SALSATION® DEMOクラス45 SAE	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	15:05~15:50 BODYJAM TECH15 BODYJAM 30 ZAKKY			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			14:30~15:15 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:45~15:15 ヨガティス30 YOSHIE	14:35~15:20 BODYBALANCE ST45 荻野 紀子	14:40~15:10 ピラティス30 岡山 裕介	14:35~15:20 アクアZUMBA45 柴田 竜一							
15:00		14:45~15:30 社交ダンス スタンダード45 森川 和也	14:50~15:20 4泳法30 STAFF	15:45~16:30 やさしいヨガ45 YOSHIE	15:10~15:55 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				15:35~16:05 BODYPUMP 30 山川 愛	15:30~16:15 カキラ45 森 智子	15:15~16:00 水中ボディ コンディショニング45 梶村 知子			15:30~16:30 ボディシェイプヨガ60 YOSHIE	15:40~16:10 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	15:45~16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:45~16:30 社交ダンス ラテン45 森川 和也			16:10~16:55 かんたんエアロ45 濱崎 翔太																						
17:00																											
18:00				18:25~19:10 フラ45 Aki	18:25~19:10 骨格 コンディショニング45 尾崎 真左子	18:15~19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD		18:10~18:40 LesMillsCORE30 ERI				18:30~19:00 LesMillsCORE30 武田 直之	18:40~19:10 ピラティス30 YUKIKO														
19:00	19:25~20:10 BODYBALANCE ST45 荻野 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		18:55~19:40 BODYBALANCE FX45 ERI	19:00~20:00 UBOUND30 大山 聡	19:15~20:00 アクアピクス45 塚崎 有子		19:20~20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:25~20:10 SALSATION®45 YUKIKO														
20:00	20:25~21:10 BODYATTACK45 ZUNE	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			20:00~20:45 ZUMBA45 滝田 工	20:05~20:50 リトモス45 ゆう			20:20~21:05 ZUMBA45 岡山 裕介	20:25~21:10 ジャスダンス45 高田 亜美														
21:00	21:25~22:10 SALSATION® DEMOクラス45 Masashi			21:45~22:15 LEAP★GEKI(準) 30 NOB TPD	21:30~22:00 UBOUND30 大山 聡			21:00~21:45 スタンダードエアロ45 滝田 工	21:05~21:50 グラヴィティヨガ45 Relax ゆう																		
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