

プログラム タイムテーブル

2025 年 12 月

火曜日
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。
 ー 新入生レッスン (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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:00						
9:55-10:55	10:10-10:55					
青香 美由	ZUMBA45					
広江 美規子	山川 愛					
11:05-11:50	11:05-11:50					
アークアクト45	アークアクト45					
広江 美規子	木村 まな					
12:05-12:50	12:05-12:50					
リラクソ3045	ピラティス45					
木村 まな	中川 弘佳					
13:05-13:50	13:05-13:45					
初めてのエクササイズ45	YUKI					
14:05-15:00	14:05-15:00					
ババリアン45	山川 愛					
15:05-16:30	15:05-16:30					
ZUMBA45	山川 愛					
16:05-16:50	16:05-16:50					
山川 愛	山川 愛					
17:05-17:50	17:05-17:50					
山川 愛	山川 愛					
18:05-18:50	18:05-18:50					
山川 愛	山川 愛					
19:05-19:50	19:05-19:50					
山川 愛	山川 愛					
20:05-20:50	20:05-20:50					
山川 愛	山川 愛					
21:05-21:50	21:05-21:50					
山川 愛	山川 愛					
22:05-22:50	22:05-22:50					
山川 愛	山川 愛					
23:05-23:50	23:05-23:50					
山川 愛	山川 愛					

●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

●BOUNDED
●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 スポーヅクラブ千里中央