

プログラム タイムテーブル
2026 年 1 月

ASスタジオ
50名

Bスタジオ
24名

1月に変更のあるレッスんです。

■ 本特レッスン

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	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	ASスタジオ	Bスタジオ	プール	ASスタジオ	Bスタジオ	プール	AS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E1245 矢野 耀子	10:30-11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	10:00-11:00 LEAP CONDITIONING 61 NOB TPD	10:05-11:05 ハワイアンフラ60 Mayumi	10:30-11:15 ベージックアクア30 河合 立美
11:00	11:05-11:50 テフワサコフラ45 広江 美規子	11:05-11:50 ウィヤサコフラ45 木村 まな	11:00-11:45 アクアZUMBA45 塚崎 有子	11:15-12:15 ストレッチャ3060 矢野 耀子	11:20-12:05 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也	11:20-12:08 クラナドE13545 アライストレンジ グライイダ協会	11:10-11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPD	11:20-12:05 Figure 8 45 根本 真希	12:05-11:55 アクアピク30 河合 立美
12:00	12:05-12:50 リラックソ3045 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 鹿井 千重子	12:30-13:15 リトE45 Chie	12:25-13:10 骨格 コンディショニング30 伊藤 ゆかり	12:30-13:15 アクアピク3045 勝達 智美	12:15-13:15 リラックソ3060 かなよ	12:15-13:00 アクアピク FIGHT45 NOB TPD	11:30-12:15 ストレッチE1245 中道 麻里
13:00	13:05-13:50 初めてのケンケン フラッシュE45 YUKI	13:00-13:45 ハレE45 植山 孝		13:30-14:30 BODYBALANCE 60 ERI	13:25-14:10 ボディチェイプ45 植野 満裕美	13:45-14:30 伸びろE7045 Fumi	13:35-14:20 スタンダードE7045 藤村 真弓	13:15-14:00 BODYATTACK60 武田 直之	12:20-13:05 アクアピク30 武田 直之
14:00	14:15-15:00 ババリアE7045 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	15:05-15:50 SALSAATION DEMO4545 SAFE	14:45-15:30 コンディショニング30 植野 満裕美	14:15-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	14:35-15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	13:45-14:30 ピラティス45 マスターズ45 STAFF	12:20-13:05 若槻 聖也
15:00	15:45-16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:45-16:30 社交ダンス アラブ45 森川 和也	14:50-15:20 アクアピク30 STAFF	16:10-16:55 やまE13545 YOSHIE	16:10-16:55 かんたんE7045 濱崎 剛太	15:40-16:25 リトE45 中道 麻里	15:35-16:05 BODY PUMP 30 山田 孝	14:45-15:15 ヨガE13545 YOSHIE	12:50-13:20 LaserBikeCORE30 大山 聡
16:00									
17:00									
18:00	18:25-19:10 フアラ AKI	19:20-20:05 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子		18:15-19:15 LEAP SCOREW60 NOB TPD	18:40-19:10 UBOUND 30 大山 聡	18:10-18:40 LaserBikeCORE30 ERI	18:30-19:00 LaserBikeCORE30 武田 直之	18:40-19:10 ピラティス30 YUKIKO	
19:00	19:25-20:10 ボディチェイプ45 萩野 紀子	19:20-20:05 ボディチェイプ45 植野 満裕美		19:25-20:25 LEAP BODY60 NOB TPD	19:30-20:15 パルE13545 根本 真希	19:55-19:40 BODYBALANCE FX45 根本 真希	19:20-20:05 BODY PUMP45 武田 直之	19:25-20:10 SALSAATION45 YUKIKO	
20:00	20:25-21:10 BODYATTACK60 ZUNE	20:20-21:05 BouncyBoogie30 植野 満裕美		20:35-21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30-21:15 ZUMBA45 根本 真希	20:00-20:45 リトE745 ゆう	20:20-21:05 ジャズダンス45 岡山 裕介	20:25-21:10 高田 亜美	
21:00	21:25-22:10 SALSAATION DEMO4545 Masashi					21:05-21:50 ZUMBA45 滝田 工			
22:00				19:45-22:15 LEAP+DEMO 30 NOB TPD					
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 スポーヅクラブ千里中央