

月曜日	火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	Aスタジョ	Bスタジョ	プール		Aスタジョ	Bスタジョ	プール	Aスタジョ	Bスタジョ	プール	Aスタジョ	Bスタジョ	プール	Aスタジョ	Bスタジョ	プール			
9:00				Aスタジョ10:15-ZUMBA45 Bスタジョ11:20-ZUMBA45 上記レッスンは 片方のみ参加可能															
9:55-10:55	9:55-10:55 背骨美人60 広江 美樹子	10:10-10:55 BODYBALANCE STAR 山川 愛		10:15-11:00 ZUMBA45 藤達 智美	10:15-11:00 ZUMBA45 太田 真希	10:30-11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	9:50-10:50 リラクソロジー60 衣笠 明子	10:20-11:05 ストレッチ 器具 かよ	10:30-11:00 アクアボディコンク STAFF	10:00-11:00 LEAP CONDITIONING HI NOB TPD	10:05-11:05 ハバリアップ60 Mayumi	10:30-11:00 ハンツアクア30 高島 真希	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45 梶村 知子	10:20-11:20 コア・フィラ30 衣笠 明子	10:35-11:20 RIP RIDE30 NARUKITA30 STAFF	10:40-11:10 アクアアクト30 STAFF	
11:00	11:05-11:50 ラヂョワーク45 広江 美樹子	11:05-11:50 ヴィンヤソ3045 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60 太田 真希	11:20-12:05 ZUMBA45 藤達 智美		11:15-12:00 BODYBALANCE STAR 荻野 紀子	11:20-12:08 フライト3545 アクアインフィニ アクアインフィニ	11:15-11:45 リトモス30 二口 由美恵	11:10-11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPD	11:20-12:05 Figure 8 45 根本 真希	11:30-11:35 アクアピク30 高島 真希	11:25-12:10 リトモス45 中道 麻里	11:25-12:10 ピラティス45 武田 直之		11:38-12:05 はじめてピラ30 中道 麻里	11:45-12:30 BODYBALANCE STAR 若狭 聖也	11:20-12:05 アクアピク45 河合 友美	
12:00	12:05-12:50 リラクソロジー45 木村 まな	12:05-12:50 ピラティス45 中川 弘彦	12:20-13:05 アクアピク45 長井 千恵子	12:30-13:15 リトモス45 Chie	12:35-13:10 骨音 コンディショニング45 伊藤 ゆかり		12:30-13:05 フライト3545 骨音 アクアインフィニ	12:00-12:45 水ボディ リトモス45 二口 由美恵	12:15-13:15 リラクソロジー60 かなよ	12:15-13:15 リラクソロジー60 根本 真希	12:15-13:00 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD	12:15-13:00 スタンダードエア7045 中道 麻里	12:38-13:18 TOP RIDE45 土屋 聖子	12:15-13:00 ピラティス45 山下 久美子	13:45-14:15 ZUMBA45 マスターズ45 STAFF	12:20-13:20 ヨロフ あゆ	12:50-13:20 Les Mills CORE30 大山 聡		
13:00	13:05-13:50 はじめてピラティス YUKI	13:00-13:45 ハルエ45 植山 学		13:30-14:30 BODYBALANCE STAR ERI	13:25-14:10 ボディツイスト45 垣野 美祐美	13:45-14:15 アクアピク30 川崎 由美子	13:30-14:30 BODYJAM60 Fumi	13:40-14:25 アクアZUMBA45 藤達 智美	13:35-14:20 スタンダード7045 藤村 真弓	13:30-14:15 骨音 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	13:35-14:20 スタンダード7045 伊藤 ゆかり	14:30-15:20 フライト3545 藤村 真弓	14:30-15:15 BODYBALANCE STAR 大山 聡	14:45-16:15 ヨガピク30 YOSHIE	15:15-16:00 ボディツイスト45 YOSHIE	13:35-14:20 ZUMBA45 マスターズ45 STAFF	13:45-14:15 TOP RIDE30 若狭 聖也	14:35-15:20 アクアZUMBA45 柴田 竜一	
14:00	14:15-15:00 パワフルエア7045 藤村 真弓	14:10-14:40 コンディショニング30 植山 学	14:10-14:40 アクアアクト30 STAFF	15:05-15:50 SALSA/TION DEMO1545 SAE	16:10-16:55 リラクソロジー45 山下 久美子	14:45-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	14:15-15:30 チアダンス30 YOSHIE	14:35-16:25 リトモス45 中道 麻里	14:35-15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30-15:00 骨音 藤村 真弓	14:30-15:00 フライト3545 藤村 真弓	15:15-16:00 ボディツイスト45 YOSHIE	15:30-16:30 BODYBALANCE STAR 大山 聡	15:40-16:10 UBOUND 30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 武田 直之	14:35-15:20 BODYBALANCE STAR 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	15:45-16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:45-16:30 社交ダンス スタンダード45 森川 和也	14:50-15:30 社交ダンス スタンダード45 森川 和也	16:10-16:55 YOSHIE 濱崎 雅大	16:10-16:55 かんたんエア45 YOSHIE	15:40-16:25 リトモス45 中道 麻里	15:45-16:30 リフレッシュ45 YOSHIE	15:40-16:25 リトモス45 中道 麻里	15:30-16:05 BODYPUMP30 山川 愛	15:30-16:15 カラダ45 森智子	15:30-16:15 ボディツイスト45 梶村 知子	15:30-16:30 BODYBALANCE STAR 大山 聡	15:30-16:30 BODYBALANCE STAR 大山 聡	15:40-16:10 UBOUND 30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 武田 直之	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 荻野 紀子	15:40-16:25 ピラティス30 岡山 裕介	14:35-15:20 アクアZUMBA45 柴田 竜一	
17:00	18:40-17:20 ボディツイスト45 森川 和也																		
18:00	18:25-19:10 フラス AKI																		
19:00	19:25-20:10 BODYBALANCE STAR 荻野 紀子	19:20-20:05 ピラティス45 垣野 美祐美		18:15-19:15 LEAP SCREW60 NOB TPD	18:40-19:10 UBOUND 30 大山 聡	18:10-19:40 BODYBALANCE STAR FX45	18:50-19:50 コンディショニング60 アクアピク45 長崎 真衣子	19:15-20:00 アクアピク45 塚崎 有子	18:30-19:00 Les Mills CORE30 大山 聡	18:25-19:10 ピラティス45 YUKIKO	18:30-19:00 LEAP CORE30 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:25-20:10 SALSA/TION45 YUKIKO	19:30-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:30-20:50 骨音 藤村 真弓	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:55-17:55 BODYPUMP60 大山 聡		
20:00	20:25-21:10 BODYATTACK45 ZUNE	20:20-21:05 BodyConcept 垣野 美祐美		19:25-20:25 LEAP BODY60 NOB TPD	19:30-20:15 ハルエストレッチ45 根本 真希	20:00-20:45 リトモス45 ゆづ	20:05-20:50 スタンダード7045 滝田 工	21:05-21:50 ZUMBA45 滝田 工	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:25-20:10 SALSA/TION45 YUKIKO	19:30-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:30-20:50 骨音 藤村 真弓	19:30-20:50 骨音 藤村 真弓	19:30-20:50 骨音 藤村 真弓	16:55-17:55 BODYPUMP60 大山 聡				
21:00	21:25-22:10 SALSA/TION DEMO1545 Masashi	20:20-21:05 BodyConcept 垣野 美祐美		20:35-21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30-21:15 ZUMBA45 根本 真希														
22:00				18:45-22:18 LEAP CORE30 NOB TPD															
23:00																			

●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

二口 IR
週替わり決着レッスンについて
※計4回の隔週レッスン とります。
3/27 プール 4/1 水泳
4/10 水泳 4/17 バドミントン