

プログラム タイムテーブル
2026年6月

Aスタジオ Bスタジオ
50名 24名

6月に変更のあるレッスんです。

— 太極レッスン

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						
	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				Aスタジオ10:15- ZUMBA45 Bスタジオ11:20- ZUMBA45 上記レッスンは 片方のみ参加可能																
10:00	9:55-10:55 背骨美人60 広江 美樹子 SHIORI	10:10-10:55 山川 愛 SHIORI		10:15-11:00 ZUMBA45 原口美智子60 勝達 智美	10:15-11:00 ZUMBA45 原口美智子60 勝達 智美	10:30-11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	9:50-10:50 リラックス30 柳 明子	10:20-11:05 ストレッチ 4月... 早湯子 5月... 八幡フレイ 6月... 柳本	10:30-11:00 アクアウォータリング STAFF	10:00-11:00 LEAP CONDITIONING HI NOB TPO	10:05-11:05 ハリアアフロ 60 Mayumi	10:30-11:00 ランニングアクア30 高島 直美	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45 梶村 知子	10:20-11:20 ヨガ-フリアマ30 R&Cリクダストリ45 10:35-11:20 アクアアピクス30 STAFF	10:40-11:10 アクアアピクス30 STAFF			
11:00	11:05-11:50 ラヂョワークアウト45 広江 美樹子 木村 まな	11:05-11:50 ヴィヤサヨ3045 木村 まな		11:15-12:15 リラックス30 SHIORI	11:20-12:05 ZUMBA45 勝達 智美		11:15-12:00 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	11:20-12:08 水曜限定 二口 由里恵 アクアウォータリング STAFF	11:15-11:45 水曜限定 二口 由里恵	11:10-11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPO	11:20-12:05 Figure 8 45 根本 真希	11:05-11:35 アクアピクス30 高島 直美	11:25-12:10 ピラティス45 武田 直之	11:25-12:10 ピラティス45 武田 直之	11:38-12:05 はじめてのT30 アクアウォータリング STAFF	11:45-12:30 BODYBALANCE PK45 若槻 聖也	11:20-13:20 ヨガ60 あゆ	11:20-13:20 ヨガ60 あゆ		
12:00	12:05-12:50 リラックス30 木村 まな	12:05-12:50 ピラティス45 中川 弘彦	12:20-13:05 アクアピクス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 アクアウォータリング STAFF	12:30-13:15 リラックス30 ZUMBA45 勝達 智美	12:30-13:05 アクアウォータリング STAFF	12:15-13:15 リラックス30 伊藤 ゆかり	12:20-13:05 ピラティス45 根本 真希	12:15-13:00 アクアLEAP FIGHT45 中道 麻里	12:35-13:10 TOP RIDE45 土屋 聖紀子	13:15-14:00 BODYATTACK60 武田 直之	13:35-14:20 ピラティス45 山下 久美子	13:45-14:30 ZUMBA45 マスターズ45 STAFF	13:45-14:15 TOP RIDE30 若槻 聖也	13:45-14:30 ZUMBA45 マスターズ45 STAFF		
13:00	13:05-13:50 初めてのカンパング ピラティス45 YUKI	13:05-13:45 ハリエイ45 植山 学		13:30-14:30 ヨガ60 木村 まな	13:25-14:10 ボディツイスト45 植野 美祐美	13:45-14:15 アクアピクス30 川崎 由美子	13:45-14:30 伸びるヨガ45 Fumi	13:30-14:30 BODYJAM60 ZAKKY	13:40-14:25 アクアZUMBA45 勝達 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	14:30-15:00 清潔な身体30 藤村 真弓	14:35-15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30-15:15 BODYCOMBAT 大山 聡	14:45-16:15 ヨガピクス30 YOSHIE	15:15-16:00 水曜限定 二口 由里恵 梶村 知子	14:35-15:20 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	14:40-15:10 TOP RIDE30 奥山 裕介	14:35-15:20 アクアZUMBA45 栗田 竜一	
14:00	14:15-15:00 パワフルエアロ45 藤村 真弓	14:15-15:30 社交ダンス ステップ148 森川 和也	14:50-16:20 4泳法30 STAFF	15:05-15:50 SALATIONM45 SAE	16:10-16:55 リラックス3045 山下 久美子	15:05-15:30 はじめてのバクソライ45 川崎 由美子	14:45-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:00-16:25 リトモス45 中道 麻里	15:40-16:25 リラックス30 YOSHIE	15:30-16:05 BODYPUMP30 山川 愛	15:30-16:15 カラテ45 森 智子	15:15-16:00 水曜限定 二口 由里恵 梶村 知子	15:30-16:30 ボディツイスト30 YOSHIE	15:40-16:10 UBOUND 30 大山 聡	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:55-17:55 BODYPUMP60 大山 聡	15:40-16:40 BODYCOMBAT 武田 直之	15:40-16:25 ZUMBA45 栗田 竜一	15:40-16:25 アクアZUMBA45 栗田 竜一	
15:00	15:45-16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:45-16:30 社交ダンス ステップ148 森川 和也		16:10-16:55 YOSHIE	16:10-16:55 かんたんエアロ45 濱崎 雅大		15:40-16:25 リトモス45 中道 麻里	15:45-16:30 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE	16:10-16:55 リラックス30 YOSHIE
16:00	16:40-17:20 ボディツイスト ピラティス45 森川 和也			18:15-19:15 LEAP SCREW60 NOB TPO	18:40-19:10 UBOUND 30 大山 聡		18:10-19:40 LesMillsCORE30 大山 聡	18:55-19:40 BODYBALANCE PK45 若槻 聖也	18:50-19:50 水曜限定 アクアピクス60 長崎 真左子	19:15-20:00 アクアピクス45 塚崎 有子	19:30-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	18:25-19:10 ピラティス45 YUKIKO	19:20-20:10 SALATIONM45 YUKIKO	19:20-20:10 BODYCOMBAT 武田 直之	19:25-20:10 SALATIONM45 YUKIKO	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之
17:00	18:25-19:10 プヲ45 Aki	19:20-20:05 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	19:25-20:10 BODYATTACK65 ZUNE	20:25-21:05 LEAP FIGHT60 NOB TPO	20:35-21:35 ZUMBA45 根本 真希		20:00-20:45 リトモス45 伊藤 ゆかり	20:05-20:50 スタンダード7045 滝田 工	21:05-21:50 ZUMBA45 滝田 工	21:05-21:50 アクアウォータリング STAFF	20:20-21:05 ジャストダンス45 高田 重美	19:20-20:10 BODYPUMP45 武田 直之	19:25-20:10 SALATIONM45 YUKIKO	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:25-20:10 SALATIONM45 YUKIKO	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	19:20-20:05 BODYPUMP45 武田 直之	
18:00	21:25-22:10 SALATION NEWSPR45 Masashi			21:45-22:15 LEAP+GRU(9)30 NOB TPO																
19:00																				
20:00																				
21:00																				
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