

プログラム タイムテーブル  
2026年7月~9月

Aスタジオ Bスタジオ  
50名 24名

7月に変更のあるレッスんです。

—太神レッスン

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		Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
9:00	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			
9:55-10:55	青春美人60 広江 美根子	10:10-10:55 山川 愛 BODYBALANCE STAR		10:15-11:00 ZUMBA45 藤達 智美	10:15-11:00 真由美 美智子 SHIORI	10:30-11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	10:00-11:00 LEAP CONDITIONING HI NOB TPD	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・アロマ30 衣笠 明子	10:35-11:20 BARRE/ストレッチ45 あゆ	10:40-11:10 アクアアピクス30 STAFF
11:00-11:50	アクアZUMBA45 ラヂョワークア45 広江 美根子	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 リッパクス30 SHIORI	11:20-12:05 ZUMBA45 藤達 智美	11:30-12:00 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	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 高島 直美	11:30-12:15 スタグズエア45 中道 麻里	11:25-12:10 エンジョイガ45 かやぶ	11:38-12:05 はじめてのT30 BODYBALANCE STAR	11:45-12:30 若原 聖也	11:20-12:05 アクアピクス45 河合 友美	11:20-12:05 アクアピクス45 河合 友美
12:00-12:50	リッパクス30 木村 まな	12:05-12:50 ピラティス45 中川 弘彦 長井 千恵子	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 骨脊 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	12:30-13:15 ZUMBA45 藤達 智美	12:15-13:15 リッパクス30 かやぶ	12:15-13:15 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD	12:30-13:00 リトモス30 中道 麻里	12:25-13:10 TOP RIDE45 土屋 聖紀子	13:15-14:15 ボディチェンジング YOSHIE	13:35-14:20 ピラティス45 マスターズ45 STAFF	13:35-14:20 ZUMBA45 山田 裕介	13:45-14:15 TOP RIDE30 若原 聖也	14:35-15:20 アクアZUMBA45 柴田 竜一
13:00-13:50	初めてのカンパ バリエーション YUKI	13:00-13:45 中川 弘彦 植山 学		13:30-14:30 ヨガ60 木村 まな	13:25-14:10 ボディチェンジング45 垣野 満祐美	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 藤達 智美	13:35-14:20 スワンズD7045 藤村 真弓	14:30-15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:35-16:00 ボディチェンジング 大山 聡	15:30-16:15 ピラティス45 マスターズ45 STAFF	14:35-14:20 ZUMBA45 山田 裕介	14:40-15:10 TOP RIDE30 若原 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 アクアアピクス30 STAFF	15:05-15:50 SALSAION45 SAE	16:10-16:55 リッパクス3045 山下 久美子	14:45-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:00-16:00 ステップ45 YOSHIE	14:35-15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	15:15-16:00 ボディチェンジング 大山 聡	15:30-16:30 ボディチェンジング ボデー60 kaho	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:45-17:30 TOP RIDE30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:40-16:25 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 スワンズ45 森川 和也	14:50-16:20 4泳法30 STAFF	16:10-16:55 YOSHIE	16:10-16:55 かんたんエア45 濱崎 雅大	15:40-16:25 リトモス45 中道 麻里	15:45-16:30 ボディチェンジング45 YOSHIE	15:30-16:15 カラダ45 森 智子	15:30-16:15 ボディチェンジング 梶村 知子	15:30-16:30 ボディチェンジング ボデー60 kaho	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:45-17:30 TOP RIDE30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:40-16:25 アクアZUMBA45 柴田 竜一
16:00	16:40-17:20 社交ダンス スワンズ45 森川 和也	16:40-17:20 社交ダンス スワンズ45 森川 和也		18:15-19:15 LEAP SCREW60 NOB TPD	18:40-19:10 UBOUND 30 大山 聡	18:55-19:40 BODYBALANCE STAR 若原 聖也	18:50-19:50 ボディチェンジング45 アクアピクス45 塚崎 有子	19:15-20:00 アクアピクス45 YUKIKO	19:25-20:10 SALSAION45 YUKIKO	19:25-20:10 ボディチェンジング momomo	19:25-20:10 リトモス45 Chie	19:25-20:10 TOP RIDE30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:40-16:25 アクアZUMBA45 柴田 竜一
17:00	18:25-19:10 プヲ45 AKI	19:20-20:05 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	19:20-20:05 ピラティス45 垣野 満祐美	19:25-20:10 LEAP BODY60 NOB TPD	19:30-20:15 バルレスト45 根本 真希	20:00-20:45 リトモス45 ゆう	20:05-20:50 スワンズD7045 滝田 工	20:25-21:10 ZUMBA45 岡山 裕介	20:25-21:10 ボディチェンジング 高田 重美	20:25-21:10 ボディチェンジング ボデー60 kaho	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:45-17:30 TOP RIDE30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:40-16:25 アクアZUMBA45 柴田 竜一
18:00	19:25-20:10 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	20:25-21:10 BODYATTACK45 ZUNE	20:20-21:05 Body/Bonept 垣野 満祐美	20:35-21:30 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30-21:15 ZUMBA45 根本 真希	21:05-21:50 ZUMBA45 滝田 工	21:05-21:50 アクアピクス45 ゆう	21:05-21:50 ボディチェンジング 高田 重美	21:05-21:50 ボディチェンジング 高田 重美	21:05-21:50 ボディチェンジング ボデー60 kaho	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:45-17:30 TOP RIDE30 大山 聡	15:40-16:40 BODYBALANCE STAR 萩野 紀子	15:40-16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:40-16:25 アクアZUMBA45 柴田 竜一
19:00	21:25-22:10 SALSAION45 Manashi			21:45-22:15 LEAP+GRU(N)30 NOB TPD											
20:00															
21:00															
22:00															
23:00															

- ヨガ・リッパクス系
- 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