

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@や店頭掲示版(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																
9:55-10:55	青春美人60 広江 美根子	10:10-10:55 BODYBALANCE 18A 山川 愛			9:50-10:50 リラクゼーション60 衣笠 明子	10:20-11:05 ストリート ダンス45 具井 千由	10:30-11:00 アクアウォータースポーツ STAFF	10:00-11:00 LEAP CONDITIONING 8 NOB TPD	10:05-11:05 ハリアアンプラ 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・ピラティス30 衣笠 明子	10:35-11:20 BARRE/ストレッチ45 あゆ	10:40-11:10 アクアウォータースポーツ STAFF
11:05-11:50	ラヂョワークアウト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		11:15-12:00 BODYBALANCE 18A 塚崎 有子	11:20-12:05 ZUMBA45 アンダーインストラク ション45 中道 麻里	11:15-11:45 大勢流太極拳 二口 由美	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30 高島 直美	11:30-12:15 スタグ・エアフロ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 18A 若槻 聖也	11:45-12:30 アクアピク45 河合 友美	11:20-12:05 アクアピク45 河合 友美	
12:05-12:50	リラクゼーション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45 長井 千恵子		12:30-13:15 ZUMBA45 伊藤 ゆかり	12:30-13:05 クラウチング45 伊藤 ゆかり	12:30-13:15 ZUMBA45 伊藤 ゆかり	12:15-13:15 リラクゼーション30 かやぶ	12:20-13:05 バルトン45 根本 真希	12:15-13:00 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD	12:30-13:00 リトモス30 中道 麻里	12:35-13:18 TOP RIDE45 土屋 聖紀子	12:20-13:20 ヨガ60 あゆ	12:50-13:20 Les Mills CORE30 大山 聡		
13:05-13:50	初めてのカンパニ ーエクササイズ65 YUKI	13:00-13:45 中川 弘彦			13:30-14:30 ヨガ60 木村 まな	14:25-14:55 Body/Balancing30 塚崎 有子		13:35-14:20 スワンズドリーム45 藤村 真弓	13:30-14:15 骨髄 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	14:30-15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30-15:00 清々堂拳術30 藤村 真弓	14:35-15:15 YOSHIE	14:35-14:30 ZUMBA45 山下 久美子	14:35-14:20 ZUMBA45 山下 久美子	14:35-14:15 TOP RIDE30 若槻 聖也	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	14:00-14:30 コンディショニング30 山川 愛	14:10-14:40 アクアウォータースポーツ STAFF		15:05-15:50 SALSAION45 SAE	16:10-16:55 リラクゼーション30 山下 久美子		14:45-15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:30-16:15 チェアヨガ30 YOSHIE	15:30-16:00 ステップ45 伊藤 ゆかり	15:30-16:00 清々堂拳術30 藤村 真弓	15:30-16:00 BODYBALANCE 18A 大山 聡	15:30-16:30 ビュティフル ボディ60 kaho	15:40-16:40 BODYBALANCE 18A 若槻 聖也	15:40-16:25 ZUMBA45 栗田 竜一	15:40-16:25 アクアZUMBA45 栗田 竜一
16:00	15:45-16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:45-16:30 社交ダンス ステップ45 森川 和也			16:10-16:55 YOSHIE	16:10-16:55 かんたんエアフロ45 濱崎 雅大		16:40-16:25 リトモス45 中道 麻里	16:30-17:15 BODYPUMP30 山川 愛	16:30-17:15 BODYPUMP30 山川 愛	16:30-17:15 BODYPUMP30 山川 愛	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:45-17:30 リトモス45 Chie	16:45-17:30 リトモス45 Chie		
17:00	16:40-17:20 社交ダンス ステップ45 森川 和也															
18:00																
18:25-19:10 プラズ AKI					18:15-19:15 LEAP SCREW60 NOB TPD	18:40-19:10 UBOUND 30 大山 聡		18:55-19:40 BODYBALANCE 18A 若槻 聖也	18:50-19:50 骨髄 コンディショニング60 アクアピク45 塚崎 有子	19:15-20:00 アクアピク45 YUKIKO	19:25-20:10 SALSAION45 YUKIKO	19:25-20:10 YOSHIE momo	19:25-20:10 YOSHIE momo			
19:25-20:10 BODYBALANCE 18A 塚崎 有子					19:25-20:25 LEAP BODY60 NOB TPD	19:30-20:15 バル・エアフロ45 根本 真希		20:00-20:45 リトモス45 伊藤 ゆかり	20:05-20:50 スワンズドリーム45 滝田 工	20:25-21:10 ZUMBA45 岡山 裕介	20:25-21:10 ジャズダンス45 高田 重美					
20:25-21:10 BODYATTACK45 ZUNE					20:35-21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30-21:15 ZUMBA45 根本 真希										
21:25-22:10 SALSAION NEW45 Masashi					21:05-21:50 ZUMBA45 滝田 工	21:05-21:50 アクアピク45 Risa 伊藤 ゆかり										
22:00																
23:00																

- ヨガ・リラクゼーション系
- 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