

プログラム タイムテーブル

2026年8月・9月

Aスタジオ Bスタジオ

50名

24名

8月に変更のあるレッスンです。



←太枠レッスン

ご参加お待ちしております♪

●代行・休講情報はLINE@や店頭掲示板上(入り口)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	A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 ピラティス45 木村 まな	
11:00	11:05~11:50 ラテンワークアウト45 広江 美規子	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
12:00	12:05~12:50 リラックスヨガ45 木村 まな	12:05~12:50 ピラティス45 中川 弘佳	12:20~13:05 アクアピクス45 長井 千恵子
13:00	13:05~13:50 初めてボクシング ・エクササイズ45 YUKI	13:00~13:45 バレエ45 横山 学	
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 横山 学	14:10~14:40 アクアウォーキング30 STAFF
15:00		14:45~15:30 社交ダンス スタンダード45 森川 和也	14:50~15:20 4泳法30 STAFF
16:00	15:45~16:30 ZUMBA45 柴田 竜一	15:45~16:30 社交ダンス ラテン45 森川 和也	
17:00	16:40~17:20 社交ダンス プライベートレッスン 森川 和也		
18:00			
19:00	18:25~19:10 フラ45 Aki		
20:00	19:25~20:10 BODYBALANCE ST45 荻野 紀子	19:20~20:05 ピラティス45 堀野 満裕美	
21:00	20:25~21:10 BODYATTACK45 ZUNE	20:20~21:05 BouncyBoxing45 堀野 満裕美	
22:00	21:25~22:10 SALSATION@ DEMOクラス45 Masashi		
23:00			

火曜日	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	10:15~11:00 ZUMBA45 勝連 智美	10:15~11:00 肩こり改善ヨガ45 SHIORI	10:30~11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子
11:00	11:15~12:15 リラックスヨガ60 SHIORI	11:20~12:05 ZUMBA45 勝連 智美	11:30~12:00 はじめてクロール30 川端 由貴子
12:00	12:30~13:15 リトモス45 Chie	12:25~13:10 背骨 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	12:10~12:40 はじめて背泳ぎ30 川端 由貴子
13:00	13:30~14:30 ヨガ60 木村 まな	13:25~14:10 ボディシェイプ45 堀野 満裕美	
14:00		14:25~14:55 BouncyBoxing30 堀野 満裕美	
15:00	15:05~15:50 SALSATION@45 SAE	15:10~15:55 リラックスヨガ45 山下 久美子	
16:00	16:10~16:55 やさしいヨガ45 YOSHIE	16:10~16:55 かんたんエアロ45 濱崎 翔太	
17:00			
18:00	18:15~19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD	18:40~19:10 UBOUND 30 大山 聡	
19:00	19:25~20:25 LEAP BODY60 NOB TPD	19:30~20:15 バレエストレッチ45 根本 真希	19:30~20:00 アクアウォーキング30 STAFF
20:00		20:10~20:40 はじめてスイム30 STAFF	
21:00	20:35~21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30~21:15 ZUMBA45 根本 真希	
22:00	21:45~22:15 LEAP★GEKI (第) 30 NOB TPD		
23:00			

水曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00	9:50~10:50 リラックスヨガ60 衣笠 明子	10:20~11:05 中上級者向け ヴィンヤサヨガ 呉林 かよ	10:30~11:00 アクアウォーキング30 STAFF
11:00	11:15~12:00 BODYBALANCE ST45 荻野 紀子	11:20~12:05 グラヴィティヨガ45 アンチエイジング グラヴィティ協会	11:15~11:45 月替り泳法30 二ノ 由加里
12:00	12:30~13:15 ZUMBA45 勝連 智美	12:20~13:05 グラヴィティヨガ45 青盤調整 グラヴィティ協会	12:00~12:45 水中グループ パーソナル45 二ノ 由加里
13:00	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 勝連 智美
14:00	14:45~15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:00~15:30 チェアヨガ30 YOSHIE	
15:00	15:40~16:25 リトモス 45 中道 麻里	15:45~16:30 リフレッシュヨガ 45 YOSHIE	
16:00			
17:00			
18:00	18:10~18:40 LesMillsCORE30 大山 聡	18:50~19:50 背骨 コンディショニング60 尾崎 真左子	19:15~20:00 アクアピクス45 塚崎 有子
19:00	18:55~19:40 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也		
20:00	20:00~20:45 リトモス45 ゆう	20:05~20:50 スタンダードエアロ45 滝田 工	
21:00	21:05~21:50 ZUMBA45 滝田 工	21:05~21:50 グラヴィティヨガ45 Relax ゆう	
22:00			
23:00			

定休日

金曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 LEAP CONDITIONING 60 NOB TPD	10:05~11:05 ハワイアンフラ 60 Mayumi	10:30~11:00 ベーシックアクア30 河合 友美
11:00	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 河合 友美
12:00	12:15~13:15 リラックスヨガ60 かなよ	12:20~13:05 バレトン45 根本 真希	12:15~13:00 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD
13:00	13:35~14:20 スタンダードエアロ45 藤村 真弓	13:30~14:15 背骨 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	
14:00	14:35~15:20 ステップ45 伊藤 ゆかり	14:30~15:00 活き活き体操30 藤村 真弓	
15:00		15:30~16:15 カキラ45 森 智子	15:15~16:00 水中ボディー コンディショニング46 横山 学
16:00			
17:00			
18:00		18:25~19:10 ピラティス45 YUKIKO	
19:00	19:25~20:10 SALSATION@45 YUKIKO	19:25~20:10 ヨガ45 momo	
20:00	20:25~21:10 ZUMBA45 岡山 裕介	20:25~21:10 ジャズダンス45 高田 亜美	
21:00			
22:00			
23:00			

土曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	Aスタジオ10:30~ リトモス45 Aスタジオ12:30~ リトモス30 上記レッスンは 片方のみ参加可能		
10:00	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 アクアピクス45 横山 学
11:00	11:30~12:15 スタンダードエアロ45 中道 麻里	11:25~12:10 エンジョイヨガ45 かなよ	
12:00	12:30~13:00 リトモス30 中道 麻里	12:25~13:10 TOP RIDE45 土屋 亜紀子	
13:00	13:15~14:15 ボディシェイプヨガ60 YOSHIE	13:35~14:20 ピラティス45 山下 久美子	13:45~14:30 マスターズ45 STAFF
14:00	14:30~15:15 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:35~15:05 ヨガティス30 YOSHIE	
15:00	15:30~16:30 ビューティフル ボディ60 kaho	15:40~16:10 UBOUND 30 大山 聡	
16:00	16:45~17:30 リトモス45 Chie		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

日曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00	10:20~11:20 スローヴィンヤサヨガ60 衣笠 明子	10:35~11:20 ベルビックスストレッチ45 あゆ	10:40~11:10 アクアウォーキング30 STAFF
11:00	11:35~12:05 はじめてエアロ30 あゆ	11:45~12:30 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也	11:20~12:05 アクアピクス45 河合 友美
12:00	12:20~13:20 ヨガ60 あゆ	12:50~13:20 LesMillsCORE30 大山 聡	
13:00	13:35~14:20 ZUMBA45 岡山 裕介	13:45~14:15 TOP RIDE30 若槻 聖也	
14:00	14:35~15:20 BODYBALANCE ST45 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	15:40~16:40 BODYCOMBAT60 武田 直之	15:40~16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	
16:00	16:55~17:55 BODYPUMP60 大山 聡		
17:00			
18:00			
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	
●エアロピクス・ステップ系	
●格闘技系	
●筋力強化系	

●UBOUND	
●TOP RIDE	
●アクアレッション	
●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	