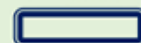


プログラム タイムテーブル
2026年10月～12月

Aスタジオ Bスタジオ
50名 24名

10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@や店頭掲示版(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			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	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 美規子	10:10~10:55 ピラティス45 木村 まな		10:15~11:00 ZUMBA45 勝達 智美	10:15~11:00 ピラティスストレッチ45 矢野 耀子	10:30~11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子	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 長林 かよ		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	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 梶村 知子	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	11:05~11:50 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	11:15~12:15 ストレッチヨガ60 矢野 耀子	11:20~12:05 ZUMBA45 勝達 智美	11:30~12:00 はじめてクロール30 川崎 由貴子	11:15~12:00 BODYBALANCE ST45 萩野 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 二口 由加里	11:10~11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPD	11:20~12:05 Fit hop45 根本 真希	11:05~11:35 アクアピクス30 河合 友美	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		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	12:05~12:50 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	12:30~13:15 リトモス45 Chie	12:25~13:10 青春 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	12:10~12:40 はじめて水泳30 川崎 由貴子	12:30~13:15 ZUMBA45 勝達 智美	12:20~13:05 グラヴィティヨガ45 青春 グラヴィティ協会	12:00~12:45 水中グループ パーソナル45 二口 由加里	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	12:30~13:00 Fithop30 中道 麻里	12:25~13:10 TOP RIDE45 土屋 亜紀子		12:20~13:20 ヨガ60 あゆ	12:50~13:20 LesMillsCORE30 大山 聡		
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 植山 学		13:30~14:30 ヨガ60 木村 まな	13:25~14:10 ボディシェイプ45 垣野 満裕美		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 勝達 智美	13:35~14:20 スタンダードエアロ45 藤村 真弓	13:30~14:15 青春 コンディショニング45 伊藤 ゆかり	14:30~15:00 活き活き体操30 藤村 真弓	14:30~15:15 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:35~15:05 ヨガピクス30 YOSHIE		14:35~15:20 BODYBALANCE ST45 萩野 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	
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 植山 学	14:10~14:40 アクアウォーキング30 STAFF		14:25~14:55 BouncyBoxing30 垣野 満裕美		14:45~15:30 HIP HOP 45 中道 麻里	15:00~15:30 チェアヨガ30 YOSHIE	15:40~16:25 リトモス 45 中道 麻里	15:35~16:20 カキラ45 森 智子	15:30~16:00 UBOUND 30 喜多 展也	15:15~16:00 水中ボディ コンディショニング45 梶村 知子	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		15:40~16:40 BODYCOMBAT60 武田 直之	15:40~16:25 ZUMBA45 柴田 竜一		
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	15:05~15:50 SALSATION845 SAE	15:10~15:55 リラックスヨガ45 山下 久美子														
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		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		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											
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				18:15~19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD	18:40~19:10 UBOUND 30 大山 聡		18:10~18:40 LesMillsCORE30 大山 聡	18:50~19:50 青春 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	18:25~19:10 BODYPUMP45 SUGAR	18:25~19:10 ピラティス45 YUKIKO								
19:00	19:25~20:10 初中級エアロ Aki	19:20~20:05 ピラティス45 垣野 満裕美		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	18:55~19:40 BODYBALANCE FX45 若槻 聖也	20:05~20:50 STRONG NATION45 KATTA		19:25~20:10 SALSATION845 YUKIKO	19:25~20:10 ヨガ45 momo								
20:00	20:25~21:10 BODYATTACK45 ZUNE	20:20~21:05 BouncyBoxing45 垣野 満裕美		20:35~21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD	20:30~21:15 ZUMBA45 根本 真希	20:10~20:40 はじめてスイム30 STAFF	20:00~20:45 リトモス45 ゆう	21:05~21:50 BODYJAM45 KATTA	21:05~21:50 グラヴィティヨガ45 Relax ゆう	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	21:25~22:10 SALSATION8 DEMOクラス45 Masashi			21:45~22:15 LEAP★GEKI (第) 30 NOB TPD															
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

●ヨガ・リラクソス系	●UBOUND
●コンディショニング系	●TOP RIDE
●ダンス・カルチャー系	●アクアレッション
●エアロピクス・ステップ系	●有料レッスン
●格闘技系	営業時間 (定休日:水曜日)
●筋力強化系	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