プログラム　タイムテーブル
2026 年 12月

Aスタジオ 50名　Bスタジオ 24名

12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(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
- 9:55~10:55 背骨美人60 広江　美規子
- 11:05~11:50 ラテンワークアウト45 広江　美規子
- 12:05~12:50 リラックスヨガ45 木村　まな
- 13:05~13:50 初めてボクシング・エクササイズ45 YUKI
- 14:15~15:00 パワフルエアロ45 藤村　真弓
- 15:45~16:30 ZUMBA45 柴田　竜一
- 有料 16:40~17:20 社交ダス プライベートレッスン 森川　和也
- 19:25~20:10 初中級エアロ Aki
- 20:25~21:10 BODYATTACK45 ZUNE
- 21:25~22:10 SALSATION® DEMOクラス45 Masashi

Bスタジオ
- ↓9:30~9:45 ゆるストレッチ15 STAFF
- 10:10~10:55 ピラティス45 木村　まな
- 11:05~11:50 ヴィンヤサヨガ45 木村　まな
- 12:05~12:50 ピラティス45 中川　弘佳
- 13:00~13:45 バレエ45 植山　学
- 14:00~14:30 コンディショニング30 植山　学
- 14:45~15:30 社交ダンス スタンダード45 森川　和也
- 15:45~16:30 社交ダス ラテン45 森川　和也
- 19:20~20:05 ピラティス45 垣野　満裕美
- 20:20~21:05 BouncyBoxing45 垣野　満裕美

プール
- 11:00~11:45 アクアZUMBA45 塚崎　有子
- 12:20~13:05 アクアビクス45 長井　千恵子
- 14:10~14:40 アクアウォーキング30 STAFF
- 14:50~15:20 4泳法30 STAFF

火曜日

Aスタジオ
- 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
- 10:15~11:00 ZUMBA45 勝連　智美
- 11:15~12:15 ストレッチヨガ60 矢野　耀子
- 12:30~13:15 リトモス45 Chie
- 13:30~14:30 ヨガ60 木村　まな
- 15:05~15:50 SALSATION®45 SAE
- 16:10~16:55 やさしいヨガ45 YOSHIE
- 有料 18:15~19:15 LEAP'SCREW60 NOB TPD
- 19:25~20:25 LEAP BODY60 NOB TPD
- 20:35~21:35 LEAP FIGHT60 NOB TPD
- 有料 21:45~22:15 LEAP☆GEKI (筆) 30 NOB TPD

Bスタジオ
- 10:15~11:00 ピラティスストレッチ45 矢野　耀子
- 11:20~12:05 ZUMBA45 勝連　智美
- 12:25~13:10 背骨コンディショニング45 伊藤　ゆかり
- 13:25~14:10 ボディシェイプ45 垣野　満裕美
- 14:25~14:55 BouncyBoxing30 垣野　満裕美
- 15:10~15:55 リラックスヨガ45 山下　久美子
- 16:10~16:55 かんたんエアロ45 濱崎　翔太
- 18:40~19:10 UBOUND 30 大山　聡
- 19:30~20:15 バレエストレッチ45 根本　真希
- 20:30~21:15 ZUMBA45 根本　真希

プール
- 10:30~11:15 アクアZUMBA45 塚崎　有子
- 11:30~12:00 はじめてクロール30 川端　由貴子
- 12:10~12:40 はじめて背泳ぎ30 川端　由貴子
- 19:30~20:00 アクアウォーキング30 STAFF
- 20:10~20:40 はじめてスイム30 STAFF

水曜日 定休日

木曜日

Aスタジオ
- 9:50~10:50 リラックスヨガ60 衣笠　明子
- 11:15~12:00 BODYBALANCE ST45 荻野　紀子
- 12:30 ~13:15 ZUMBA45 勝連　智美
- 13:45~14:30 伸びるヨガ45 Fumi
- 14:45~15:30 HIP HOP 45 中道　麻里
- 15:40~16:25 リトモス 45 中道　麻里
- 18:10~18:40 LesMillsCORE30 大山　聡
- 18:55~19:40 BODYCOMBAT45 大山　聡
- 20:00~20:45 リトモス45 ゆう
- 21:05~21:50 BODYJAM45 KATTA

Bスタジオ
- ニコIR　月替り泳法　メニュー
  10月・・・クロール
  11月・・・平泳ぎ
  12月・・・バタフライ
- 10:20~11:05 中上級者向け ヴィンヤサヨガ 呉林　かよ
- 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
- 12:20~13:05 グラヴィティヨガ45 骨盤調整 グラヴィティ協会
- 13:30~14:30 BODYJAM60 ZAKKY
- 15:00~15:30 チェアヨガ30 YOSHIE
- 15:45~16:30 リフレッシュヨガ 45 YOSHIE
- 18:50~19:50 背骨コンディショニング60 尾崎　真左子

プール
- 11:15~11:45 月替り泳法30 二口　由加里
- 有料 12:00~12:45 水中グループパーソナル45 二口　由加里
- 13:40~14:25 アクアZUMBA45 勝連　智美
- 19:15~20:00 アクアビクス45 塚崎　有子

金曜日

Aスタジオ
- 10:00~11:00 LEAP CONDITIONING 60 NOB　TPD
- 11:10~11:55 LEAP FIGHT45 NOB TPD
- 12:15~13:15 リラックスヨガ60 かなよ
- 13:35~14:20 スタンダードエアロ45 藤村　真弓
- 14:35~15:20 ステップ45 伊藤　ゆかり
- 15:35~16:20 カキラ45 森　智子
- 18:25~19:10 BODYPUMP45 SUGAR
- 19:25~20:10 SALSATION®45 YUKIKO
- 20:25~21:10 ZUMBA45 岡山　裕介

Bスタジオ
- ↓9:30~9:45 ゆるストレッチ15 STAFF
- 10:05~11:05 ハワイアンフラ 60 Mayumi
- 11:20~12:05 Fit hop45 根本　真希
- 12:20~13:05 バレトン45 根本　真希
- 13:30~14:15 背骨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
- 18:25~19:10 ピラティス45 YUKIKO
- 19:25~20:10 ヨガ45 momo
- 20:25~21:10 ジャズダンス45 高田　亜美

プール
- 10:30~11:00 ベーシックアクア30 河合　友美
- 11:05~11:35 アクアビクス30 河合　友美
- 12:15~13:00 アクアLEAP FIGHT45 NOB TPD

土曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:15 リトモス45 中道　麻里
- 11:30~12:15 スタンダードエアロ45 中道　麻里
- 12:30~13:00 Fithop30 中道　麻里
- 13:15~14:15 ボディシェイプヨガ60 YOSHIE
- 14:30~15:15 BODYCOMBAT45 大山　聡
- 15:30~16:30 ビューティフルボディ60 kaho
- 16:45~17:30 リトモス45 Chie

Bスタジオ
- 10:25~11:10 ZUMBA45 根本　真希
- 11:25~12:10 エンジョイヨガ45 かなよ
- 12:25~13:10 TOP RIDE45 土屋　亜紀子
- 13:35~14:20 ピラティス45 山下　久美子
- 14:35~15:05 ヨガティス30 YOSHIE
- 15:40~16:10 UBOUND 30 大山　聡

プール
- 10:40~11:10 アクアウォーキング30 STAFF
- 13:45~14:30 マスターズ45 STAFF

日曜日

Aスタジオ
- 10:20~11:20 スローヴィンヤサヨガ60 衣笠　明子
- 11:35~12:05 はじめてエアロ30 あゆ
- 12:20~13:20 ヨガ60 あゆ
- 13:35~14:20 ZUMBA45 岡山　裕介
- 14:35~15:20 BODYBALANCE ST45 荻野　紀子
- 15:40~16:40 BODYCOMBAT60 武田　直之
- 16:55~17:55 BODYPUMP60 大山　聡

Bスタジオ
- 10:35~11:20 ベルビックスストレッチ45 あゆ
- 11:45~12:30 BODYBALANCE FX45 若槻　聖也
- 12:50~13:20 TOP RIDE30 若槻　聖也
- 13:45~14:15 LesMillsCORE30 大山　聡
- 14:40~15:10 ピラティス30 岡山　裕介
- 15:40~16:25 ZUMBA45 柴田　竜一

プール
- 10:40~11:10 アクアウォーキング30 STAFF
- 11:20~12:05 アクアビクス45 河合　友美
- 14:35~15:20 アクアZUMBA45 柴田　竜一

●ヨガ・リラックス系	●UBOUND
●コンディショニング系	●TOP RIDE
●ダンス・カルチャー系	●アクアレッスン
●エアロビクス・ステップ系	●有料レッスン 有料
●格闘技系	
●筋力強化系	

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