B-fit Prime 服部緑地 2026.10~

スタジオ	岩盤 暖	テラス
22名	14名	5名

●代行・休講情報はメール等ご確認ください。
●ツールを使用するレッスンなどは定員数に変動があります。

●アウトドアエリアは雨天の場合中止となります
●岩盤レッスンは全会員様が会費内で受講可能

● NEW　　● 内容・担当者変更

月曜日

スタジオ	ONDOL	テラス
10:00～10:45 BODYJAM TECH15 BODYJAM 30 ZAKKY	10:00～10:45 リフレッシュヨガ HIROKO	10:00～10:30 -fit Running Clu STAFF
		10:35～11:05 筋膜リリース STAFF
11:00～11:45 フラ HIROKO	11:00～11:45 ボディ美メイク 亮太郎	
12:00～12:30 BODY PUMP 亮太郎		
12:45～13：45 背骨美人 広江 美規子		
14:00～14:45 はじめてエアロ 広江 美規子	14:00～14:45 リラクゼーションヨガ YOSHIE	
15:00～15:45 ベーシックヨガ YOSHIE	15：00～15:45 ピラティス 木村 まな	
16:00～16:45 ZUMBA® MASAMI		
19:00～20：00 BODY JAM 石原 桃菜	19:15～20:00 ヨガ NATSUKI	
20:15～21:00 中級エアロビクス 坂上 大馬	20：15～21:00 リフレッシュヨガ NATSUKI	
21:15～22:00 初中級ステップ 坂上 大馬		

火曜日

スタジオ	ONDOL	テラス
9:50～10:35 リラックスヨガ Rina		10:00～10:30 -fit Running Clu STAFF
		10:35～11:05 筋膜リリース STAFF
11:00～11:30 BODY STEP 廣橋 恵理	10:50～11:35 ヨガ Rina	
11:45～12:30 BODYBALANCE FX 廣橋 恵理	11:50～12:35 バレエストレッチ KIRARI	
12:45～13:00 ポルドブラ 魚原 大	12:50～13:35 リラックスヨガ yoshimi	
13:45～14:30 ダンスエアロ 魚原 大	13:50～14:35 スタイルアップヨガ yoshimi	
14:45～15:30 BODY COMBAT YUTA	14:50～15:35 骨盤調整 浜田 薫	
15:45～16:30 ZUMBA GOLD® 梶村 知子	15:50～16:35 ヨガ 浜田 薫	
16:45～17:30 ダンスエアロ 桐林 佑衣		
17:45～18:45 JAZZダンス 桐林 佑衣		
19:00～19:45 ヨガ 井上 真紀	19:00～19:45 背骨コンディショニング 尾崎 真左子	
20:00～20:45 やさしいピラティス 下山 真理奈	20:00～20:45 パワーヨガ 井上 真紀	20:00～20:30 -fit Running Clu STAFF
21:00～21:45 MEGADANZ 下山 真理奈	21:00～21:30 美尻美人 HINA	

水曜日

休館日

木曜日

スタジオ	ONDOL	テラス
9:55～10:40 ピラティス 佐竹 智子		10:00～10:30 -fit Running Clu STAFF
		10:35～11:05 筋膜リリース STAFF
10:55～11:40 FIT HOP AYA	10:55～11:40 やさしいピラティス 佐竹 智子	
11:55～12:40 BODY STEP YUIKO	11:55～12:40 ヨガ AYA	
13:00～13:45 ヨガ 呉林 かよ	12：55～13:40 LESMILLS PILATES YUIKO	
14:00～14:30 骨盤エクササイズ 呉林 かよ	13:55～14:40 リラックスヨガ 吉田 あや	
14:45～15:45 インサイドフローヨガ SHIORI		
16:00～16:45 ZUMBA® 勝連 智美		
17:00～17：45 中級エアロビクス 坂上 大馬		
18:00～18:45 初中級ステップ 坂上 大馬		
19:00～19:45 BODY PUMP 亮太郎	19:15～19:45 ピラティス 岡山 裕介	
20:00～20:45 ZUMBA® 岡山 裕介	20:00～20:45 BODYBALANCE FX SHIZUKA	20:00～20:30 -fit Running Clu STAFF
21:00～22:00 BODY COMBAT SHIZUKA		

金曜日

スタジオ	ONDOL	テラス
10:00～10:45 エアリアルヨガ AYA	10:15～11:00 整うストレッチ&ケア 広江 美規子	10:00～10:30 -fit Running Clu NANAE
11:05～12:05 Mambo Fit AYA	11:15～12:00 背骨美人 広江 美規子	
12:20～13:05 BODY COMBAT NANAE	12:20～13:05 ヨガ AYA	
13:20～14:05 エアロビクス初中級 山本 梨華	13:20～14:05 ハタラジャヨガ 吉田 あや	
14:20～15:05 ダンスエアロ 山本 梨華		
15:20～16:05 BODY PUMP 池本 大樹		
16:20～17:05 ヨガ 原 ももこ		
17:20～18:05 HIP HOP 初級 YUKI		
18:15～19:00 ハウスダンス YUKI		
19:15～20:00 BC / BA YUTA	19:10～19:55 Lesmills YOGA 荻野 紀子	19:00～19:30 -fit Running Clu STAFF
20:15～21:00 BODYBALANCE FX YUTA	20:10～20:40 ストレッチポール STAFF	
21:15～21:45 LesMills CORE 池本 大樹		

奇数週：BC(BODY COMBAT)

土曜日

スタジオ	ONDOL	テラス
8:10～8:55 朝ヨガ KAORU		
9:45～10:30 ハンモックエクササイズ 荻野 紀子	9:45～10:30 BODYBALANCE ST KIRARI	10:00～10:30 -fit Running Clu STAFF
10:45～11:30 Lesmills YOGA 荻野 紀子	10:45～11:30 LESMILLS SHAPES KIRARI	10:35～11:05 ストレッチフロー STAFF
11:45～12:30 コリオミックス あい	11:45～12:30 BODYBALANCE FX 荻野 紀子	
12:45～13:30 ボディシェイプ 垣野 満裕美		
13:45～14:30 Bouncy Boxing 垣野 満裕美		
14:45～15:30 ZUMBA® ACCO		
	15:45～16:30 ピラティス ACCO	
	16:45～17:30 ヨガ YOSHIE	
17:45～18:30 BODY PUMP SHIZUKA		
18:45～19:30 Lesmills DANCE SHIZUKA		
19:45～20:45 BODY BALANCE SHIZUKA		

日曜日

スタジオ	ONDOL	テラス
9:15～10:00 ヨガ NAOMI		
10:15～11:00 リンパストレッチ NAOMI		10：00～10:30 -fit Running Clu STAFF
		10：35～11:05 筋膜リリース STAFF
11:15～12:00 初級エアロビクス 岡本 拡子	11:15～12:00 中級ヨガ NAOMI	
12:15～13:00 ZUMBA® 岡本 拡子		
13:15～13:45 LesMills CORE YUIKO		
14:00～15:00 BODY COMBAT YUIKO		
15:15～16:15 BODY PUMP STAFF		
16:30～17:15 SALSATION® Masashi		
17:30～18:15 ヨガティス RIN		
18:30～19:30 エアリアルヨガ RIN	18:30～19:15 ヨガ 木村 まな	
	19:30～20:15 ピラティス 木村 まな	

公式LINE　ホームページ　Instagram

B-fit Prime 営業時間・休館日 毎週水曜日(年始・GW・お盆休みあり)	
平日	9:00~23:00
土曜	6:00~21:00
日曜・祝日	6:00~21:00

川西　プログラム内容

●リラックス系

[illegible]	呼吸法と色々なポーズを組み合わせて柔軟性アップを目的としたプログラム。
[illegible]	骨格の歪みや背骨のカーブの改善が出来る肋骨エクササイズ。
[illegible]	一呼吸一動作をベースにポーズからポーズへ流れるように展開していてきます。
[illegible]	しなやかな動きでゆったりと身体を目覚めさせる朝のリフレッシュのためのヨガ。
[illegible]	身体の緊張をほどき、ゆっくりとポーズに取り組んでいきます。
[illegible]	誰にでもできるやさしいヨガのクラス。
[illegible]	基本的なポーズをチャレンジなポーズへと変形したり、さらにポーズを深めていきます。
[illegible]	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きにストレッチ、トレーニングを組み合わせたプログラム。
[illegible]	「FX」はフレキシビリティーで柔軟性に重点をおき、「ST」はストレングスで体幹に重点をおく。
[illegible]	ヨガの呼吸や内観(内感)を行いながらの深いストレッチのクラスです。
[illegible]	全身の巡りを良くして身体の滞りをなくしていくプログラムです。
[illegible]	1日の疲れを動きとともにほぐしていくプログラム。
[illegible]	全身をダイナミックに動かしチャレンジなポーズにも挑戦するクラス。

■[illegible]

[illegible]	背骨の歪みを整え不調を改善する独自の運動プログラム。
[illegible]	ピラティスとはインナーマッスルを鍛えてボディラインや姿勢を整えるエクササイズメソッド。
[illegible]	リンパの滞りによる全身のむくみを解消するために行うストレッチ。
[illegible]	骨盤が歪むことに起因する様々な不調を、本来ある位置へと調整し改善を目的としています。
[illegible]	骨盤周りの筋肉をほぐしバランスを整え、骨盤を正しい位置に戻すことを目的としたプログラム。
[illegible]	リンパの流れを良くし、前屈や旋回などシンプルでゆっくりとしたストレッチを行います。
[illegible]	美しく、健やかで、快適な身体づくりのための姿勢改善プログラム。
[illegible]	筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。筋肉の動きをよくするプログラム。
[illegible]	ストレッチポールを使用して、筋膜のほぐし、ストレッチ、トレーニングを行います。
[illegible]	全身の歪みを解消することで、ストレスを軽減し、痛みを和らげていくことを目的としたプログラム。
[illegible]	筋肉をゆっくり伸ばしたり、ポールを使って全身を整えていきます。
[illegible]	バレエの動きとヨガやフィットネスの動きを組み合わせたエクササイズです。
[illegible]	夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。
[illegible]	ピラティス・パワーヨガ・バレエからインスピレーションしたストレングスワークアウト
[illegible]	筋肉を伸び縮みさせコリを解消、可動域を広げるクラス。

●ダンス・カルチャー系

ZUMBA®	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットエクササイズ。
フラ	ハワイアンミュージックに癒されながらフラの基本ステップを習得頂けます。
リトモス	様々なダンスの要素が入り「リズム」という意味のリトモス。ダイナミックなダンス。
ラテンワークアウト	ラテンの動きを使って楽しくエクササイズ。脂肪燃焼に効果的。
SALSATION®	様々な音楽やダンスをミックスさせ音やリズムを感じ、楽しく踊るダンスフィットネスプログラム。
太極舞(タイチーダンス)	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラム。
LES MILLS DANCE™	斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たすプログラム。

●トランポリン

UBOND	プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。

●格闘技系

BODY COMBAT(BC)	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。難しい動きは一切なし。

●筋力強化系

ヒップシェイプ	お尻の筋肉強化に特化したプログラムです。
LesMills CORE	上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。
BODY PUMP(BP)	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方にオススメ。
STRENGTH DEVELOPMENT(SD)	筋力アップ、テクニック向上、そしてメンバーがスタジオやマシーンジムでの自信をさらにつけることを可能にします。

●エアロビクス・ステップ系

エアロビクス初級	基本的な動作を行います。初心者の方におすすめです。
エアロビクス初中級・中級	回転やジャンプ動作などが加わります。エアロビクスに慣れた方向けです。
初中級ステップ	ステップ台を使って昇降運動を行い、基本の動きを繰り返します。
BODY ATTACK(BA)	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効なワークアウト。

確認・注意事項

□レッスンのチェックインはレッスン開始1時間前から2分前まで可能です。
□緑色とピンク色のレッスンは基本的にシューズは必要ありません。
□キャンセルはレッスン開始30分前までとなります。それ以降のキャンセルは店舗へ直接ご連絡をお願いします。
□無断キャンセルは罰則の対象になる恐れがあります。また他のお客様のレッスン受講の機会損失にもなり得ますので、無断キャンセルは極力お控えください。ご協力をお願い致します。
□スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとなります。
□レッスン開始時間を過ぎますと如何なる理由を問わずご入場できません。
□他のお客様のご迷惑となるような行為は禁止とします。禁止事項は下記の通りです。
・故意に予約位置から大きくずれてのレッスン受講により他のお客様とぶつかりそうになる
・故意にインストラクターと違う動きを行う
・その他、当施設が不適当と認める行為