

2024.10-12プログラム タイムテーブル

スタジオ 27名  
岩盤スタジオ 20名

●代行・休講情報はLINE@や店内掲示板をご確認ください。  
●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。

岩盤浴のレッスンはプレミアム会員様専用です。  
他種別会員様は有料(1本税込500円)となります。



	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴		スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴
10:00		プレミアム会員様専用 他種別の方は有料		プレミアム会員様専用 他種別の方は有料			プレミアム会員様専用 他種別の方は有料		プレミアム会員様専用 他種別の方は有料		プレミアム会員様専用 他種別の方は有料		プレミアム会員様専用 他種別の方は有料
11:00	10:30~11:15 リラックスヨガ 呉林 かよ	10:45~11:30 ピラティス 石原 真由美	10:30~11:15 フラ フアリ 井上	11:00~11:30 美姿勢コンディショニング YOSHIE		11:00~11:45 エアロピクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 カキラ 森 智子	11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE	10:50~11:35 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:45~11:30 ラテンワークアウト 広江 美規子	10:45~11:30 背骨コンディショニング 尾崎 真左子	11:00~11:45 UBOUND 坂田 健一郎	10:50~11:35 リフレッシュヨガ 宮本 浩子
12:00	11:30~12:15 初めてピラティス 呉林 かよ	11:50~12:35 BODY BALANCE FX 石原 真由美	11:30~12:00 筋膜リリース 池内 明子	11:50~12:35 癒しのすっきりヨガ YOSHIE		12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:05~12:50 スローリズパトレナーヂュ 森 智子	12:00~12:45 やさしいヨガ YOSHIE	11:55~12:40 ピラティス 石原 真由美	11:50~12:35 背骨美人 広江 美規子	11:50~12:35 ヨガ momo	12:10~12:55 ヨガ momo	
13:00	12:35~13:05 UBOUND 富村 奈苗	12:55~13:40 カキラ 森 智子	12:15~13:00 ZUMBA® 梶村 知子	12:55~13:40 太極舞 齋藤 久美		13:05~13:45 BODY COMBAT YUTA		13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA		12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOMI	12:55~13:40 呼吸ストレッチヨガ 広江 美規子	13:15~14:15 BODY COMBAT 隅内 勝起	
14:00	13:25~13:55 BODY ATTACK 富村 奈苗	14:00~14:45 リンバストレッチ NAOMI	13:20~13:50 LesMills CORE 隅内 勝起	14:00~14:45 初級ヨガ 齋藤 久美		14:10~14:40 LesMills CORE 荻野 紀子		14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	14:25~14:55 筋膜リリース STAFF	13:55~14:40 ヴィンヤサヨガ NAOMI		14:20~15:05 初級ヨガ あゆ	
15:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 尾崎 真左子	15:10~15:55 中級ヨガ NAOMI	14:10~14:40 BODY COMBAT 富村 奈苗	15:00~15:30 ポールDEメンテナンス 池内 明子		15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	14:55~15:40 BODY BALANCE FX 荻野 紀子	15:05~15:50 リトモス 優美	15:15~16:00 リラックスヨガ Misaki	14:55~15:55 SALSATION® RIE	14:55~15:40 初級ヨガ NAOMI	14:35~15:35 BODY PUMP 隅内 勝起	15:20~15:50 ヘルヴィックスストレッチ あゆ
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美		15:00~15:45 エアロピクス中級 小林 珠美	15:50~16:35 リフレッシュヨガ ミーナ		16:05~16:50 初級ステップ 瀬戸 梢	16:00~16:45 ヨガ 荻野 紀子	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美		16:10~16:55 リトモス RIE		15:55~16:40 初中級ステップ 寶田 佳苗	
17:00												16:55~17:40 STRONG NATION™ 寶田 佳苗	
18:00												18:05~18:50 Strenght Development 隅内 勝起	
19:00	19:00~19:45 Strenght Development 田中 大輝	19:00~19:45 デトックスヨガ Chiyomi	19:15~20:00 BODY BALANCE ST 酒井 美幸				19:00~19:45 ヨガ narumi	19:00~19:45 ヨガ momo	19:00~19:45 全身コンディショニング Chiyomi	17:10~17:55 Strenght Development 田中 大輝		19:10~19:55 エアロピクス初中級 白河 理恵	
20:00	20:00~20:45 BODY ATTACK 隅内 勝起	20:10~20:55 おつかれリセットヨガ Chiyomi	20:15~21:00 ZUMBA® 柴田 竜一	20:20~20:50 筋膜リリース STAFF		19:30~20:15 リトモス RIE	20:05~20:35 ポールDEメンテナンス STAFF	20:05~20:50 エアロピクス初中級 RINA	20:10~20:55 リラクゼーション Chiyomi	18:20~19:05 BODY COMBAT SUGAR	19:25~20:10 LESMILLS DANCE™ SUGAR	20:10~20:40 ストレッチボール 白河 理恵	
21:00	21:05~21:50 BODY COMBAT 隅内 勝起		21:20~22:05 STRONG NATION™ RUKI	21:10~21:55 リラックスヨガ Misaki		20:30~21:15 SALSATION® RIE		21:10~21:55 BODY BALANCE FX Misaki		20:30~21:00 UBOUND SUGAR			
22:00						21:30~22:15 BODY PUMP 隅内 勝起							
23:00													

休館日

STRENGTH DEVELOPMENT (ストレンクス・ディベロップメント)  
ニュージーランドのクラブに旋風を巻き起こした  
新しいワークアウトです。体幹強化・筋力UPに効果的です。  
一人で筋トレが苦手な方、ぜひ参加してみてください。



B-fitキセラ川西  
Instagram

B-fit 営業時間・休館日

毎週水曜日(年始・GW・お盆休みあり)

平日	10:00~23:00
土曜	10:00~22:00
日曜・祝日	10:00~21:00