

2025年1月-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・休講情報はメール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
スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料
10:30~11:15 リラックスヨガ Kumiko	10:30~11:15 ボディバランスFX 石原 真由美
11:35~12:20 太極舞 石原 真由美	11:35~12:20 初めてピラティス Kumiko
12:40~13:10 UBOUND NANAE	12:55~13:40 カキラ 森 智子
13:30~14:00 BODY ATTACK NANAE	14:00~14:45 リンバストレッチ NAOMI
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
15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美	15:50~16:35 リフレッシュヨガ ミーナ
19:15~20:00 リトモス RIE	19:00~19:45 デトックスヨガ Chiyomi
20:15~21:00 SALSATION® RIE	20:10~20:55 おつかれリセットヨガ Chiyomi
21:15~22:00 BODY COMBAT 隅内 勝起	21:20~22:05 STRONG NATION™ RUKI

水曜日	木曜日	金曜日
スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料
10:30~11:15 フラ フアリ 井上	11:00~11:45 エアロビクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE
11:30~12:00 筋膜リリース IKE-CHAN	12:00~12:45 ボディバランスFX Misaki	12:00~12:45 やさしいヨガ YOSHIE
12:15~13:00 ZUMBA® 梶村 知子	13:05~13:50 UBOUND SUGAR	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA
13:20~13:50 LesMills CORE 隅内 勝起	14:10~14:40 LesMills CORE 荻野 紀子	14:00~14:45 ボディバランスFX YUTA
14:10~14:40 BODY COMBAT NANAE	15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	15:05~15:50 リトモス 優美
15:00~15:45 エアロビクス中級 小林 珠美	16:05~16:50 初級ステップ 瀬戸 梢	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美
16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美	19:00~19:45 ヴァンヤサヨガ YOSHIE	19:00~19:45 Strength Development 田中 大輝
19:10~19:55 ボディバランスST 酒井 美幸	20:00~20:45 BODY ATTACK 隅内 勝起	18:20~19:05 LESMILLS DANCE™ SUGAR
20:15~21:00 ZUMBA® 柴田 竜一	21:05~21:50 BODY PUMP 隅内 勝起	19:25~20:10 BODY COMBAT SUGAR
21:20~22:05 STRONG NATION™ RUKI		20:30~21:00 UBOUND SUGAR

休館日

土曜日	日曜日
スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料	スタジオ 岩盤浴 プレミアム会員様専用 他種別の方は有料
10:45~11:30 ラテンワークアウト 広江 美規子	10:50~11:35 ヨガ momo
11:50~12:35 背骨美人 広江 美規子	12:05~12:50 UBOUND 坂田 健一郎
12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOMI	13:05~13:50 背骨コンディショニング IKE-CHAN
13:55~14:40 ヴァンヤサヨガ NAOMI	14:20~15:05 初級ヨガ あゆ
14:55~15:55 SALSATION® RIE	14:35~15:35 BODY PUMP 隅内 勝起
16:10~16:55 リトモス RIE	15:20~15:50 ベルヴィックストレッチ あゆ
17:10~17:55 Strength Development 田中 大輝	15:55~16:40 初中級ステップ 寶田 佳苗
18:05~18:50 Strength Development 隅内 勝起	16:55~17:40 STRONG NATION™ 寶田 佳苗
19:00~19:45 全身コンディショニング Chiyomi	18:05~18:50 Strength Development 隅内 勝起
20:05~20:50 エアロビクス初中級 RINA	19:10~19:55 エアロビクス初中級 白河 理恵
21:10~21:55 ボディバランスFX Misaki	20:10~20:40 ストレッチボール 白河 理恵



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