

2025年3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		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									
11:00	10:30-11:15 リラックスヨガ Kumiko	10:30-11:15 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:30-11:15 フラ アარი 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	10:30-11:00 ピラティス 石原 真由美	10:45-11:30 ランワークアウト 広江 美規子	10:45-11:30 骨盤コンディショニング 尾崎 真左子	10:50-11:35 ヨガ momo	10:50-11:35 リフレッシュヨガ 宮本 浩子
12:00	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	11:30-12:00 新録リリース IKE-CHAN	11:50-12:35 癒しのすきりヨガ YOSHIE		12:00-12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:05-12:50 スローリズントラネージュ 森 智子	12:00-12:45 やさしいヨガ YOSHIE	11:20-11:50 BODY BALANCE FX 石原 真由美	11:50-12:35 ヨガ momo	11:50-12:35 ヨガ momo	12:05-12:50 UBOUND 坂田 健一郎	11:55-12:40 ヨガ momo
13:00	12:40-13:10 UBOUND NANAE	12:55-13:40 カキラ 森 智子	13:20-13:50 LesMills CORE 隅内 勝起	12:55-13:40 太極舞 齋藤 久美		13:05-13:50 UBOUND SUGAR		13:00-13:45 BODY COMBAT YUTA	13:05-13:50 骨盤コンディショニング IKE-CHAN	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	13:05-13:50 骨盤コンディショニング IKE-CHAN
14:00	13:30-14:00 BODY ATTACK NANAE	14:05-14:50 リンパストレッチ NAOMI	14:10-14:40 BODY COMBAT NANAE	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	14:30-14:40 新録リリース IKE-CHAN	13:55-14:40 ヴィンヤサヨガ NAOMI		隅内 勝起	
15:00	14:15-15:15 骨盤コンディショニング 尾崎 真左子	15:10-15:55 中級ヨガ NAOMI	15:00-15:45 エアロピクス中級 小林 珠美	15:00-15:30 偏頭痛-セルフケア IKE-CHAN		15:00-15:45 フラ 長谷川 薫	15:00-15:45 BODY BALANCE FX 荻野 紀子	15:05-15:50 リトモス 優美	15:00-15:45 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	15:20-15:50 ヘルワークスストレッチ あひ
16:00	15:30-16:30 ZUMBA® 勝達 智美		16:00-16:45 骨盤コンディショニング 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 ポールストレッチヨガ 荻野 紀子	16:05-16:50 ZUMBA® 齋藤 久美		16:10-16:55 リトモス RIE		隅内 勝起	
17:00													
18:00													
19:00	19:00-19:30 BODY PUMP 田中大輝	19:00-19:45 デトックスヨガ Chiyomi	19:10-19:55 BODY BALANCE ST 酒井 美幸	19:00-19:45 骨盤コンディショニング IKE-CHAN		19:00-19:45 ヴィンヤサヨガ YOSHIE	19:00-19:45 ヨガ Narumi	19:00-19:45 エアロピクス初級 RINA	19:00-19:45 全身コンディショニング Chiyomi	19:25-20:10 BODY COMBAT SUGAR		隅内 勝起	
20:00	19:45-20:15 リトモス RIE	20:10-20:55 おつかれセットヨガ Chiyomi	20:15-21:00 ZUMBA® 柴田 竜一	20:05-20:50 リラックスヨガ Misaki		20:00-20:45 BC / BA 隅内 勝起	20:05-20:50 ゆったり夜ヨガ YOSHIE	20:05-20:50 BODY BALANCE FX Misaki	20:10-20:55 リラクゼーション Chiyomi	20:30-21:00 UBOUND SUGAR		隅内 勝起	
21:00	20:30-21:15 SALSATION® RIE												
22:00	21:30-22:00 BODY COMBAT RIE			21:20-22:05 STRONG NATION™ RUKI		21:05-21:50 BODY PUMP 隅内 勝起	各教週 BODY COMBAT 偶教週 BODY ATTACK		21:10-21:55 初中級ステップ 實田 佳苗				
23:00													

休館日

休館日：水曜日(年休・GW・お盆休みあり)
B-fit 営業時間
平日 10:00-23:00
土曜 10:00-22:00
日曜・祝日 10:00-21:00



B-fitせり川西
Instagram