

	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 無料 他種別の方 有料		プレミアム会員 無料 他種別の方 有料			プレミアム会員 無料 他種別の方 有料		プレミアム会員 無料 他種別の方 有料		プレミアム会員 無料 他種別の方 有料		プレミアム会員 無料 他種別の方 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 <small>30分の内容でゆったり実施</small>	10:20~11:00 バレトン Narumi						10:30~11:00 ピラティス 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	10:50~11:35 ハタヨガ 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	11:15~12:00 フラ フアリ 井上	11:10~11:40 美姿勢コンディショニング YOSHIE		11:00~11:45 エアロビクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 カキラ 森 智子	11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE	11:20~11:50 BODY BALANCE FX 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	12:05~12:50 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	12:15~13:00 ZUMBA GOLD® 梶村 知子	12:55~13:40 太極舞 齋藤 久美		13:05~13:45 BODY COMBAT YUTA	13:05~13:50 UBOUND SUGAR	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	13:00~13:45 背骨コンディショニング 池ちゃん	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	13:05~13:50 背骨コンディショニング 池ちゃん
14:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANAE		13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE or 隅内	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	14:00~14:45 ヨガ Narumi	13:55~14:40 ヴィンヤサヨガ NAOMI		13:15~14:15 BODY COMBAT 隅内 勝起	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	14:05~14:50 リンパストレッチ NAOMI	14:15~14:45 BODY COMBAT NANAE	15:00~15:30 脳休ボールリラックス 池ちゃん		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 バレトン Narumi	15:05~15:35 筋膜リリース 池ちゃん	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	15:10~15:55 中級ヨガ NAOMI	15:00~15:45 エアロビクス中級 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 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		16:00~16:45 BODY ATTACK Manami	
17:00			16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美							17:10~17:55 BODY PUMP 田中 大輝		17:00~17:30 筋膜リリース Manami	
18:00												18:05~18:50 Strength Development 田中 大輝	
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 背骨コンディショニング 池ちゃん		19:00~19:45 ヴィンヤサヨガ YOSHIE	19:00~19:45 ヨガ Narumi	19:00~19:45 エアロビクス初中級 RINA	19:00~19:45 全身コンディショニング Chiyomi	19:00~19:30 UBOUND SUGAR		19:10~19:55 エアロビクス初級 白河 理恵	
20:00	19:45~20:15 リトモス RIE	20:10~20:55 おつかれりセットヨガ 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 BA / BC 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	19:50~20:35 LES MILLS DANCE™ SUGAR		20:10~20:40 ストレッチボール 白河 理恵	
21:00	20:30~21:15 SALSATION® RIE		21:20~22:05 STRONG NATION™ RUKI			21:05~21:50 BODY PUMP 隅内 勝起	奇数週 BODY COMBAT 偶数週 BODY ATTACK	21:10~21:55 初中級ステップ 寶田 佳苗		20:50~21:35 BODY COMBAT SUGAR			
22:00	21:30~22:00 BODY COMBAT RIE												
23:00													

休館日



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