

2025年 7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名税込500円)となります。

B-fit
SPORTS CLUB

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	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	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	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
11:00	10:30~11:15 リラクソコガ Kumiko	10:30~11:15 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:20~11:00 バレトン Narumi	11:00~11:45 エアロピクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 ボディバランス YOSHIE	10:45~11:30 ランワークアウト 広江 美規子	10:30~11:15 ハタコガ momo
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	12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:00~12:45 やさしいヨガ YOSHIE	11:50~12:35 背骨美人 広江 美規子	11:30~12:15 LES MILLS SHAPES 隅内 勝起
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	13:05~13:50 UBOUND SUGAR	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOMI	12:30~13:15 かんたんエアロ 酒井 美幸
14:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANAE	14:05~14:50 リンバストレッチ NAOMI	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE	14:10~14:40 LesMills CORE 萩野 紀子	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	13:55~14:40 ヴィンヤサヨガ NAOMI	13:35~14:35 BODY COMBAT 隅内 勝起
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	14:15~14:45 BODY COMBAT NANAE	15:00~15:45 BODY BALANCE FX 萩野 紀子	15:05~15:50 バレトン Narumi	14:55~15:55 SALSATION® RIE	14:55~15:55 BODY PUMP 隅内 勝起
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝速 智美		15:00~15:45 エアロピクス中級 小林 珠美	16:05~16:50 初級ステップ 瀬戸 梢	16:05~16:50 ZUMBA® 斎藤 久美	16:10~16:55 リトモス RIE	16:15~17:00 BODY ATTACK Manami
17:00			16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美	16:00~16:45 ポールストレッチヨガ 萩野 紀子		17:10~17:55 BODY PUMP 田中 大輝	17:15~17:45 筋力リリース Manami
18:00						18:30~19:00 UBOUND SUGAR	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 ヴィンヤサヨガ YOSHIE	19:00~19:45 エアロピクス初級 RINA	19:20~20:05 LES MILLS DANCE™ SUGAR	19:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵
20:00	19:50~20:35 ZUMBA® SUGAR	20:10~20:55 おつかれリセットヨガ Chiyomi	20:15~21:00 ZUMBA® 柴田 竜一	20:00~20:45 BC / BA 隅内 勝起	20:05~20:50 BODY BALANCE FX Misaki	20:20~21:05 BODY COMBAT SUGAR	20:10~20:40 ストレッチボール 白河 理恵
21:00	20:50~21:20 LES MILLS DANCE™ SUGAR		21:20~22:05 STRONG NATION™ RUKI	21:05~22:05 BODY PUMP 隅内 勝起	21:10~21:55 初級ステップ 實田 佳苗		
22:00	21:35~22:05 BODY COMBAT SUGAR						
23:00							



B-fitセラ川西
Instagram

B-fit 営業時間・休館日

毎週水曜日(年終・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