

2025年 10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。

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	
	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 リラクسسヨガ Kumiko	10:30~11:15 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:20~11:00 バレトン Narumi									10:30~11:15 ハタヨガ momo	10:30~11:15 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 音楽検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	10:35~11:05 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 青春コンディショニング 尾崎 真左子	11:30~12:15 LES MILLS SHAPES 隅内 勝起	11:30~12:15 ヨガ momo
13:00	12:40~13:10 UBOUND NANAE		12:15~13:40 カキラ 森 智子	12:15~13:00 ZUMBA GOLD® 梶村 知子		12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:05~12:50 スローリズントレニング 森 智子	12:00~12:45 やさしいヨガ YOSHIE	12:10~12:40 LES MILLS PILATES 石原 真由美	11:50~12:35 青春美 広江 美規子	11:50~12:35 ヨガ momo	12:30~13:15 かんたんエアロ 酒井 美幸	12:30~13:15 青春コンディショニング 池ちゃん
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		13:05~13:50 UBOUND SUGAR	13:10~13:40 筋脈リリース Misaki	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	13:00~13:45 青春コンディショニング 池ちゃん	12:55~13:40 ビッツエイブ NAOMI	12:55~13:40 呼吸ストレッチヨガ 広江 美規子	13:35~14:35 BODY BALANCE FX 酒井 美幸	13:30~14:00 BODY COMBAT 酒井 美幸
15:00	青春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 LesMills CORE 野村 紀子		15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	15:00~15:45 BODY BALANCE FX 萩野 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	14:55~15:40 初級ヨガ NAOMI	14:20~15:05 初級ヨガ あゆ	14:55~15:55 BODY PUMP 隅内 勝起
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝達 智美		16:00~16:45 青春コンディショニング 小林 珠美	15:05~15:45 エアロピクス中級 小林 珠美		16:15~16:45 初級ステップ 瀬戸 栞	16:00~16:45 ポールストレッチヨガ 萩野 紀子	15:05~15:50 バレトン Narumi		15:05~15:35 筋脈リリース 池ちゃん		15:20~15:50 ペルフィックスストレッチ あゆ	15:20~15:50 ペルフィックスストレッチ あゆ
17:00				16:00~16:45 青春コンディショニング 小林 珠美		17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 栞		16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美		14:55~15:40 初級ヨガ NAOMI		16:15~17:00 BODY ATTACK Manami	16:15~17:00 BODY ATTACK Manami
18:00										17:10~17:55 BODY PUMP 田中 大輝		17:15~17:45 筋脈リリース Manami	17:15~17:45 筋脈リリース Manami
19:00	19:00~19:30 BODY PUMP 田中 大輝	19:00~19:45 青春コンディショニング 池ちゃん	19:10~19:55 BODY BALANCE ST 酒井 美幸	19:00~19:45 ヨガ 宮本 浩子		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 アクティブヨガ中級 ChiYomi	18:30~19:00 UBOUND SUGAR	19:20~20:05 LES MILLS DANCE™ SUGAR	19:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵	19:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵
20:00	19:50~20:35 ZUMBA® SUGAR		20:05~20:50 リラクسسヨガ Misaki	20:05~20:50 リフレッシュヨガ ミーナ		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 ストレッチングインストラクター ChiYomi	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR		20:20~21:20 ストレッチボール 白河 理恵	20:20~21:20 ストレッチボール 白河 理恵
21:00	20:50~21:20 LES MILLS DANCE™ SUGAR		21:15~22:00 BODY ATTACK Manami			21:05~22:05 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 實田 佳苗					
22:00	21:35~22:05 BODY COMBAT SUGAR												
23:00													



B-fit セキラウ西
Instagram

B-fit 営業時間・休館日
毎週水曜日(幸地・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