

2025年 11月-12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 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
10:00							
11:00	10:30~11:15 リラクゼーション Kumiko	10:30~11:15 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:20~11:00 バレトン Narumi		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	10:30~11:15 ハタヨガ momo
12:00	11:35~12:20 大極舞 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	11:00~11:45 エアロビクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 カキラ 森 智子	11:50~12:35 背骨コンディショニング 岩盤 真由美	11:40~12:10 LesMills CORE 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	12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:00~12:45 XO-リンパドレナージュ 森 智子	12:55~13:40 呼吸ストレッチヨガ 広江 美規子	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 リンパストレッチ NAOMI	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE	13:05~13:50 UBOUND SUGAR	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	13:55~14:40 ウィンヤサヨガ NAOMI	13:35~14:35 BODY BALANCE FX 酒井 美幸
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	14:10~14:40 LesMills CORE 萩野 紀子	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	14:55~15:55 週替わり プログラム	14:20~15:05 初級ヨガ あゆ
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美	16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美	15:00~15:45 エアロビクス中級 小林 珠美	15:00~15:45 BODY BALANCE FX 長谷川 薫	15:05~15:50 バレトン Narumi	16:10~16:55 週替わり プログラム	15:20~15:50 ペルダックスストレッチ あゆ
17:00	17:00~17:45 ベシックヨガ YOSHIE	16:15~16:45 初級ステップ 瀬戸 梢	16:00~16:30 脳休ボールドリックス 池ちゃん	16:15~16:45 ボールドストレッチ 萩野 紀子	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	17:10~17:55 BODY PUMP 田中 大輝	17:15~17:45 筋線リリース Manami
18:00							
19:00	19:00~19:30 BODY PUMP 田中 大輝	19:10~19:45 背骨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 ウィンヤサヨガ YOSHIE	19:00~19:45 エアロビクス初級 RINA	18:30~19:00 UBOUND SUGAR	18:05~18:50 Strength Development 田中 大輝
20:00	19:50~20:35 ZUMBA® SUGAR	20:15~21:00 ZUMBA® 柴田 竜一	20:05~20:50 リラクゼーション Misaki	20:00~20:45 BODY COMBAT 隅内 勝起	20:05~20:50 BODY BALANCE FX Misaki	19:20~20:05 LES MILLS DANCE™ SUGAR	19:10~19:55 エアロビクス初級 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	21:10~21:55 初中級ステップ 賀田 佳苗	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:10~20:40 ストレッチポール 白河 理恵
22:00	21:35~22:05 BODY COMBAT SUGAR						
23:00							

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



B-fitキセラ川西
Instagram