

2026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。

他種別のレッスンはプレミアム会員様専用です。
岩盤会員様は有料(1本税込500円)となります。



	月曜日	火曜日
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 変更	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 やさしいヨガ&ピラティス Kumiko 変更	10:20~11:00 バレトン Narumi
12:00	11:35~12:20 太極舞 石原 真由美	11:15~12:00 フラ フリ井上
13:00	12:40~13:10 UBOUND NANAE	11:50~12:40 美姿勢コンディショニング YOSHIE
14:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANAE	12:15~13:00 ZUMBA GOLD® 梶村 知子
15:00	14:15~15:15 青春コンディショニング	12:55~12:40 癒しのすっきりヨガ YOSHIE
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE
17:00	17:00~17:45 ベージックヨガ YOSHIE	13:45~14:45 BODY COMBAT NANAE
18:00	18:10~18:40 UNG JUMP 池ちゃん	14:00~14:45 初級ヨガ 齋藤 久美
19:00	19:00~19:30 BODY PUMP 田中 大輝	15:00~15:45 エアロビクス中級 小林 珠美
20:00	19:50~20:35 ZUMBA® SUGAR	16:00~16:45 青春コンディショニング 小林 珠美
21:00	20:50~21:20 LES MILLS DANCE™ SUGAR	16:00~16:30 脳休ホーネルリックス 池ちゃん
22:00	21:35~22:05 BODY COMBAT SUGAR	19:10~19:55 BODY BALANCE ST 酒井 美幸
23:00		20:15~21:00 ZUMBA® 柴田 竜一

水曜日

休館日

	水曜日	木曜日
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
11:00	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
12:00	12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:05~12:50 スロージャンプトレーニング 森 智子
13:00	13:05~13:50 UBOUND SUGAR	13:10~13:40 筋力リリース Misaki
14:00	14:10~14:40 LesMills CORE 萩野 紀子	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA
15:00	15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	15:05~15:50 15:05~15:50 バレトン Narumi
16:00	16:15~16:45 初級ステップ 萩野 紀子	16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美
17:00	17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 梢	16:15~17:00 青春コンディショニング 池ちゃん
18:00		19:00~19:45 エアロビクス中級 YOSHIE
19:00		19:00~19:45 ヨガ Narumi
20:00		20:00~20:45 BODY COMBAT 隅内 勝起
21:00		20:05~20:50 BODY COMBAT 隅内 勝起
22:00		21:05~22:05 BODY PUMP 隅内 勝起
23:00		

	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
11:00	10:45~11:30 ランワークアウト 広江 美規子	10:30~11:15 ハタヨガ momo
12:00	11:50~12:35 青春美人 広江 美規子	11:40~12:10 LesMills CORE 隅内 勝起
13:00	12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOMI	12:30~13:15 かんたんエアロ 青春コンディショニング 池ちゃん
14:00	13:55~14:40 ヴィンヤサガ NAOMI	13:35~14:35 BODY COMBAT 酒井 美幸
15:00	14:55~15:55 SALSATION® RIE	14:55~15:55 初級ヨガ あゆ
16:00	16:10~16:55 BODY JAM RIE	16:15~17:00 BODY ATTACK Manami
17:00	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	19:20~20:05 LES MILLS DANCE™ SUGAR	19:10~19:55 エアロビクス初級 白河 理恵
20:00	20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:30~20:40 ストレッチポール 白河 理恵
21:00		
22:00		
23:00		



B-fitセラ川西
Instagram

B-fit 営業時間・休館日
毎週水曜日(毎時-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