

	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 やさしいヨガ&ピラティス Kumiko	10:20~11:00 バレトン Narumi	10:15~10:45 健康体操&トシ 太田 圭祐	10:20~10:40 UNG JUMP 池ちゃん	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 尾崎 真直子	10:30~11:15 ハタヨガ momomo
12:00	11:35~12:20 太極舞 石原 真由美	11:15~12:00 フラ フリ井上	11:10~11:45 美姿勢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 カラキ 森 智子	11:20~11:50 LES MILLS YOGA 石原 真由美	11:30~12:30 ZUMBA® 梶村 知子
13:00	12:40~13:10 BODY PUMP NANAE	12:15~13:00 ZUMBA GOLD® 梶村 知子	11:55~12:40 癒しのすっきりヨガ YOSHIE	12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:05~12:50 スロージンバル・アージュ 森 智子	12:10~12:40 LES MILLS PILATES 石原 真由美	12:45~13:15 BODY BALANCE FX 酒井 美幸
14:00	13:20~14:00 BODY ATTACK NANAE	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAE	13:10~13:40 LES MILLS YOGA HATHA 酒井 美幸	13:05~13:50 ZUMBA SUGAR	13:05~13:50 筋力リリース Misaki	13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	12:55~13:40 ヒップシェイプ NAOMI
15:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 尾崎 真直子	14:05~14:50 リンバストレッチ NAOMI	13:55~14:40 ストレッチヨガ 酒井 美幸	14:10~14:40 LesMills CORE 辰野 紀子	14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	14:00~14:45 ヨガ Narumi	13:55~14:40 ウィンヤサガ NAOMI
16:00	15:30~16:30 ZUMBA® 勝連 智美	15:10~15:55 中級ヨガ NAOMI	14:55~15:40 エアロピクス中級 小林 珠美	15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	15:05~15:50 BODY BALANCE FX 荻野 紀子	15:05~15:50 筋力リリース 池ちゃん	14:55~15:55 SALSATION® RIE
17:00		16:00~16:45 背骨コンディショニング 小林 珠美	15:55~16:40 太極舞 齋藤 久美	16:15~16:45 初級ステップ 朝戸 栞	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 BODY JAM RIE
18:00	18:10~18:40 UNG JUMP 池ちゃん	17:00~17:45 ベージュヨガ YOSHIE	17:00~17:45 アクティブリカバリ 齋藤 久美	17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 栞	17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 栞	17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 栞	17:10~17:55 BODY ATTACK MANAMI
19:00	19:00~19:45 BODY JAM RIE	19:00~19:45 骨盤トレーニングヨガ ナオ	19:05~19:50 BODY BALANCE ST 酒井 美幸	19:00~19:45 ウィンヤサガ YOSHIE	19:00~19:45 ヨガ Narumi	19:00~20:00 ZUMBA® MASAMI	18:15~19:00 BODY PUMP HEAVY 田中 大輝
20:00	20:05~20:50 BODY PUMP 新之介	20:05~20:50 むくみ解消ヨガ ナオ	20:05~21:05 ZUMBA® 柴田 竜一	20:05~20:50 初級ステップ 白河 理恵	20:05~20:50 ゆったり夜ヨガ YOSHIE	20:15~21:00 サーキットエアロ 酒井 美幸	19:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵
21:00	21:05~21:50 BODY COMBAT 新之介	21:20~22:05 BODY ATTACK MANAMI	21:20~22:05 BODY ATTACK MANAMI	21:05~21:50 BODY PUMP 田中 大輝	21:05~21:50 BODY PUMP 田中 大輝	21:15~22:00 BODY BALANCE FX Misaki	20:10~20:40 ストレッチ系ホラ 白河 理恵
22:00							18:10~18:55 Strength Development 田中 大輝
23:00							19:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵

休館日

※岩盤浴レッスン
11:20~11:50 LESMILLS YOGA
奇数週 LESMILLS BREATH
偶数週 LESMILLS YOGA YIN



B-fitキセラ川西
Instagram

B-fit 営業時間・休館日	
毎週水曜日(年輪・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