

	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	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 やさしいヨガ&ピラティス Kumiko	10:40~11:10 BODY BALANCE FX 石原 真由美	10:20~11:00 バレトン Narumi	10:15~10:45 健康体操&トレ 木田 圭祐	10:15~10:45 エアロピクス初級 小林 珠美	11:00~11:45 11:00~11:45 カキヲ 森 智子	10:20~10:40 UNG JUMP 池ちゃん	10:35~11:05 エアライ 石原 真由美	11:00~11:45 11:00~11:45 骨盤調整 YOSHIE	10:30~11:30 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	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 初めピラティス Kumiko	11:15~12:00 フラ アフリ 井上	11:10~11:40 美姿勢コンディショニング YOSHIE	12:00~12:45 BODY BALANCE FX Misaki	12:00~12:45 12:05~12:50 スローソングバレエ 森 智子	12:00~12:45 12:00~12:45 ベジックヨガ YOSHIE	11:20~11:50 LES MILLS YOGA 石原 真由美	12:00~12:45 12:00~12:45 ベジックヨガ YOSHIE	11:50~12:35 11:50~12:35 青春美人 広江 美規子	11:50~12:35 11:50~12:35 ヨガ momo	11:30~12:30 ZUMBA® 梶村 知子	11:35~12:20 ヨガ momo	
13:00	12:40~13:10 BF / UB NANAЕ	12:55~13:40 12:55~13:40 カキヲ 森 智子	13:15~14:00 LES MILLS SHAPES NANAЕ	13:10~13:40 LES MILLS YOGA MATHA 酒井 美幸	13:05~13:50 13:05~13:50 BODY JAM SUGAR	13:05~13:50 13:05~13:50 筋膜リリース Misaki	13:00~13:45 13:00~13:45 BODY COMBAT YUTA	13:05~13:45 13:05~13:45 青春コンディショニング 池ちゃん	13:00~13:45 13:00~13:45 青春コンディショニング 池ちゃん	12:55~13:40 12:55~13:40 ピップシェイブ NAOMI	12:55~13:40 12:55~13:40 整うストレッチ&コア 広江 美規子	12:45~13:15 12:45~13:15 BODY BALANCE FX 酒井 美幸	12:40~13:25 12:40~13:25 青春コンディショニング 池ちゃん	
14:00	13:30~14:00 BODY ATTACK NANAЕ	14:05~14:50 リンパストレッチ NAOMI	14:15~14:45 14:15~14:45 BODY COMBAT NANAЕ	13:55~14:40 13:55~14:40 ポルコンディショニング 酒井 美幸	14:10~14:40 14:10~14:40 LesMills CORE 萩野 紀子	14:00~14:45 14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	14:00~14:45 14:00~14:45 ヨガ Narumi	14:00~14:45 14:00~14:45 BODY BALANCE FX YUTA	14:00~14:45 14:00~14:45 ヨガ Narumi	13:55~14:40 13:55~14:40 ウインヤサヨガ NAOMI	13:55~14:40 13:55~14:40 ウインヤサヨガ NAOMI	13:30~14:15 13:30~14:15 たんたんエアロ 酒井 美幸	13:35~14:05 13:35~14:05 筋膜リリース 田中 大輝	
15:00	14:15~15:15 青春コンディショニング 尾崎 真左子	15:10~15:55 15:10~15:55 中級ヨガ NAOMI	15:00~15:45 15:00~15:45 エアロピクス中級 小林 珠美	14:55~15:40 14:55~15:40 アクティブリカバリー 齋藤 久美	15:00~15:45 15:00~15:45 フラ 長谷川 薫	15:00~15:45 15:00~15:45 BODY BALANCE FX 萩野 紀子	15:05~15:50 15:05~15:50 パレトン Narumi	15:05~15:50 15:05~15:50 筋膜リリース 池ちゃん	15:05~15:50 15:05~15:50 筋膜リリース 池ちゃん	14:55~15:40 14:55~15:40 SALSTATION® RIE	14:55~15:40 14:55~15:40 初級ヨガ NAOMI	14:35~15:35 14:35~15:35 BODY PUMP 田中 大輝	14:20~15:05 14:20~15:05 BODY PUMP あゆ	
16:00	15:30~16:30 15:30~16:30 ZUMBA® 勝達 智美	16:00~16:45 16:00~16:45 青春コンディショニング 小林 珠美	15:55~16:40 15:55~16:40 太極舞 齋藤 久美	16:00~16:45 16:00~16:45 青春コンディショニング 小林 珠美	16:15~16:45 16:15~16:45 初級ステップ 高橋 栞	16:00~16:45 16:00~16:45 ボールストレッチヨガ 萩野 紀子	16:05~16:50 16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	16:05~16:50 16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	16:05~16:50 16:05~16:50 ZUMBA® 齋藤 久美	15:55~16:55 15:55~16:55 BODY JAM RIE	15:55~16:55 15:55~16:55 BODY JAM RIE	15:55~16:55 15:55~16:55 BODY COMBAT MANAMI	15:20~15:50 15:20~15:50 ベリライク&ストレッチ あゆ	
17:00		17:00~17:45 17:00~17:45 ベジックヨガ YOSHIE			17:00~17:45 17:00~17:45 ZUMBA® 瀬戸 栞									
18:00	18:10~18:40 18:10~18:40 UNG JUMP 池ちゃん													
19:00	19:00~19:45 19:00~19:45 BODY JAM RIE	19:00~19:45 19:00~19:45 骨盤トレーニングヨガ ナオ	19:05~19:50 19:05~19:50 BODY BALANCE ST 酒井 美幸	19:00~19:45 19:00~19:45 ヨガ 宮本 浩子	19:00~19:45 19:00~19:45 ウインヤサヨガ YOSHIE	19:00~19:45 19:00~19:45 ヨガ Narumi	19:00~20:00 19:00~19:45 ZUMBA® MASAMI	19:00~19:45 19:00~19:45 アクティブヨガ中級 Chiyomi	19:00~19:45 19:00~19:45 アクティブヨガ中級 Chiyomi	18:15~19:00 18:15~19:00 BODY PUMP HEAVY 田中 大輝	18:15~19:00 18:15~19:00 BODY PUMP HEAVY 田中 大輝	18:10~18:55 18:10~18:55 ストロングボム 田中 大輝	18:10~18:55 18:10~18:55 Strength Development 田中 大輝	
20:00	20:05~20:50 20:05~20:50 BODY PUMP 新之介	20:05~20:50 20:05~20:50 むくみ解消ヨガ ナオ	20:05~21:05 20:05~21:05 ZUMBA® 柴田 竜一	20:05~20:50 20:05~20:50 リラクゼーション Misaki	20:05~20:50 20:05~20:50 初級ステップ 白河 理恵	20:05~20:50 20:05~20:50 ゆったり夜ヨガ YOSHIE	20:15~21:00 20:15~21:00 サーキットエアロ 酒井 美幸	20:10~20:55 20:10~20:55 ストレッチ&インストラク Chiyomi	20:15~21:00 20:15~21:00 サーキットエアロ 酒井 美幸	20:20~21:20 20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:20~21:20 20:20~21:20 BODY COMBAT SUGAR	20:10~19:55 20:10~19:55 エアロピクス初級 白河 理恵	20:10~20:40 20:10~20:40 ストレッチボム 白河 理恵	
21:00	21:05~21:50 21:05~21:50 BODY COMBAT 新之介		21:20~22:05 21:20~22:05 BODY ATTACK MANAMI		21:10~21:55 21:10~21:55 BODY PUMP 田中 大輝									
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(年給-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